kitab klasik

zaman

Meski dibaca berkali-kali, bab-babnya yang ringkas selalu terasa segar sebagaimana kita tak pernah jemu minum air jernih setiap hari.

Terapi Spiritual

Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin

Ibnu al-Jauzi

Ulama-Psikolog Klasik (w. 597 H)

Bersyukurlah Anda dikaruniai kesempatan menikmati buku ini, bacalah dengan



Pahamilah dan praktikkanlah
Insya Allah, Anda akan siap mengarungi
Zaman
dengan kemantapan iman

TERAPI SPIRITUAL

Agar Hidup Lebih Baik dan Sembuh dari Segala Penyakit Batin

Abdurrahman Ibnu al-Jauzi
Ulama-Psikolog Klasik (w. 597 H)

zaman
asyiknya belajar Islam

TERAPI SPIRITUAL

Diterjemahkan dari *AL-THIBB AL-RÛHÂNÎ*,
karya Al-'Allâmah Al-Hâfizh Jamâl Al-Dîn Abû Al-Farj
Abd Al-Rahmân Ibn Al-Jawzî

Penerjemah : A. Khosla Asy'ari Khatib
Proofreader : Juman Rofarif
Pewajah Isi : Nur Aly
Desain Sampul : A.M. Wantoro
Ilustrasi Sampul : Ring Water (mickeyd600.deviantart.com)

zaman

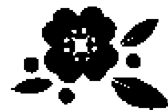
Jln. Kemang Timur Raya No. 16
Jakarta 12730

www.penerbitzaman.com
info@penerbitzaman.com
penerbitzaman@gmail.com

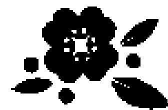
Cetakan I, 2010

ISBN: 978-979-024-228-9

Isi Buku



Mukadimah



SEGALA PUJI BAGI Allah yang menciptakan penyakit sekaligus obatnya. Betapa tak terbilang anugerah kesembuhan yang Dia berikan kepada orang yang beri ada di ambang kematian. Saya puji Dia atas segala yang bersumber dari qada-Nya, yang datang dan terjadi selalu bersamaan dengan keagungan dan kemuliaan-Nya. Dan, hanya kepada-Nya kita sandarkan segala harapan.

Saya bersaksi tiada tuhan selain Allah Yang Maha Esa, dan tiada sekutu bangi-Nya. Alam bercahaya karena cahaya-Nya. Dan, saya bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan rasul-Nya, manusia teragung yang pernah melintasi bumi dan langit. Mudah-mudahan rahmat dan keselamatan melimpah kepada sahabat-sahabatnya, istri-istrinya, pengikut-pengikutnya, dan segenap para wali.

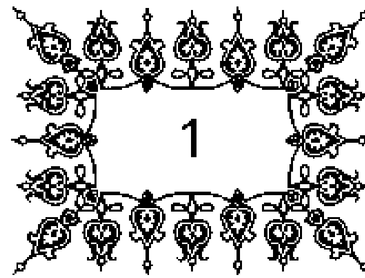
Setelah merampungkan buku tentang pengobatan fisik yang berjudul *Luqath al-Manâfi'*, muncul gagasan di benak saya untuk melengkapi buku tersebut dengan buku tentang pengobatan spiritual—yang kemudian saya beri judul *al-Thibb al-Rûhânî* ini. Jika pengobatan fisik berkaitan dengan upaya menyehatkan dan menyelaraskan citra atau bentuk luar (*al-shuwar*) maka pengobatan spiritual berkaitan dengan upaya menyehatkan dan menyelaraskan nilai-nilai (*al-ma'ânî*). Menurut saya, bahkan pengobatan spiritual inilah yang lebih layak diprioritaskan.

Segala sesuatu yang diciptakan Allah semata-semata demi kebaikan dan kemaslahatan manusia. Mungkin, dengan ciptaan-Nya itu mereka dapat memetik manfaat, misalnya ciptaan-Nya berupa nafsu makan. Atau, mereka dapat menolak mudarat, misalnya ciptaan-Nya berupa sifat amarah. Jika nafsu makan dibiarkan terus meningkat, seseorang akan rakus, yang pada gilirannya akan menyebabkan ia sakit. Demikian pula, apabila amarah dibiarkan lepas kendali maka ia akan menjadi biang kerusakan dan kehancuran.

Buku ini menawarkan cara tepat mengatasi aneka problem spiritual, mencegah hawa nafsu agar tidak mengganggu, dan mengobati penyakit yang ter-

lanjur menjangkit akibat menuruti hawa nafsu tersebut.

Hanya kepada Allah Swt. saya sandarkan harapan; mudah-mudahan buku ini berbuah manfaat di dunia dan berbuah pahala di akhirat kelak. Dialah yang—dengan anugerah-Nya—berhak mengabulkan harapan menjadi kenyataan.[]



Akal

ORANG BERBEDA PENDAPAT mengenai substansi dan letak akal.[1] Perbedaan ini telah memicu perdebatan alot dan panjang. Banyak hadis yang mengupas keutamaan akal ini, yang pokok-pokoknya sudah saya

---

[1]Dalam kitab *Tâj al-'Arûs*, 8/25, disebutkan: "Akal adalah ilmu. Dengan akal diri dapat mengetahui ilmu *dharûrî* dan *nazharî*. *Al-'aql* diturunkan dari *al-'aql* dengan arti *al-man'* (menahan atau mencegah). Disebut demikian karena ia dapat menahan pemiliknya dari sesuatu yang tidak layak. Atau diturunkan dari kata *al-'aql* dengan arti *al-malja'* (tempat berlindung), sebab pemiliknya berlindung kepada akal tersebut. Demikian dinyatakan dalam kitab *al-Tahrîr* karangan Ibn al-Hammâm.

Menurut sebagian lagi, *al-'aql* adalah kata asal dengan arti *al-man'* (menahan atau mencegah). Dari kata *al-'aql* ini muncul kata *al-'iqâl li al-ba'îr* (tali pengikat unta). Disebut demikian karena ia dapat mencegah dari sesuatu yang tidak layak, seperti dikatakan:

Kita ini berakal, dan akal itu tali pengikat
Kita juga bersabar, dan sabar itu pahit

paparkan dalam kitab *Dzam al-Hawâ*. Di sini saya tidak akan mengulanginya secara mendetail, cukup secara global saja.

Apakah sesuatu dipandang utama atau tidak, biasanya diukur dari apa yang dihasilkannya. Di antara yang dihasilkan akal adalah mengenal Sang Khalik. Akal mencari bukti-bukti mengenai keberadaan-Nya, juga kebenaran para nabi-Nya. Pencarian itu kemudian membuahkan pengetahuan dan memotivasi untuk menaati-Nya, juga rasul-rasul-Nya.

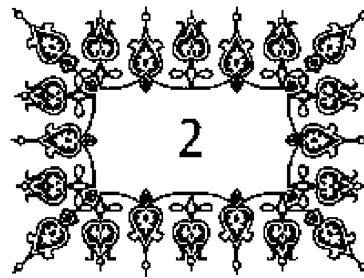
Dengan akal, manusia dapat mengatasi berbagai kesulitan, menegaskan jati dirinya sebagai makhluk yang lebih mulia dibanding binatang. Dengan akal itu pula ia dapat membuat kapal yang dapat mengantarkannya ke seberang lautan luas, mampu menaklukkan gelombang.

Akal, secara substansial, senantiasa memperhitungkan segala akibat, bekerja sesuai kebutuhan dan demi keselamatan. Ia berani meninggalkan sesuatu yang sifatnya sementara demi sesuatu yang abadi. Yakni, meninggalkan kepentingan dunia demi kepentingan akhirat.

Menurut ibn Firhawn, akal adalah sebentuk cahaya yang dilontarkan ke dalam hati, sehingga ia berpotensi untuk mengetahui segala sesuatu, termasuk ilmu *dharûrî*.

Dengan akalnya manusia lebih unggul dibanding binatang. Dengan akalnya ia berhak menjadi lawan bicara Allah Swt., menerima perintah dan tanggung jawab dari-Nya. Dan, dengan akalnya pula ia mampu mencapai kebaikan tertinggi dunia dan akhirat, yakni ilmu pengetahuan dan amal kebaikan.

Apa yang kami kemukakan di sini—tanpa disertai fakta-fakta lain—cukuplah sebagai bukti keutamaan akal, tanpa perlu dibahas secara panjang lebar lagi.[]



Hawa Nafsu

HAWA NAFSU ADALAH kecenderungan naluriah terhadap sesuatu yang selaras dengannya. Kecenderungan ini sebenarnya tidaklah tercela selama dibolehkan oleh syariat (*mubâh*). Yang tercela, apabila ia melampaui batas kebolehan itu. Kalau orang menganggap hawa nafsu mutlak tercela, itu karena ia biasanya diliputi hal-hal yang tidak dihalalkan syariat, atau menjadikan yang dibolehkan syariat itu melampaui batas.

Seperti kita tahu, di dalam diri manusia terdapat tiga unsur penting. Pertama, unsur akal (*juz' 'aqlî*) yang sisi keutamaannya adalah ilmu, sedangkan sisi ketercelaannya adalah kebodohan. Kedua, unsur amarah (*juz' ghadhabî*) yang sisi keutamaannya adalah ketegasan sedangkan sisi ketercelaannya adalah kepengecutan. Ketiga, unsur hawa nafsu (*juz'*

syhawânî) yang sisi keutamaannya adalah menjaga diri dari sesuatu yang tidak baik, sedangkan sisi ketercelaannya adalah tidak terkendalinya hawa nafsu.

Sabar dan menahan diri dari perbuatan tercela sangatlah utama bagi diri kita yang menyimpan potensi untuk berbuat kebaikan atau keburukan. Siapa di antara kita yang rendah tingkat kesabarannya maka akalnya akan dikendalikan oleh hawa nafsunya. Dengan begitu, apa yang seharusnya menjadi anutan (*matbû'*) malah dijadikan penganut (*tâbi'*), yang seharusnya menjadi imam malah dijadikan makmum. Semua jadi terbalik; yang bermanfaat dipandang merugikan, yang membahagiakan dianggap menyedihkan.

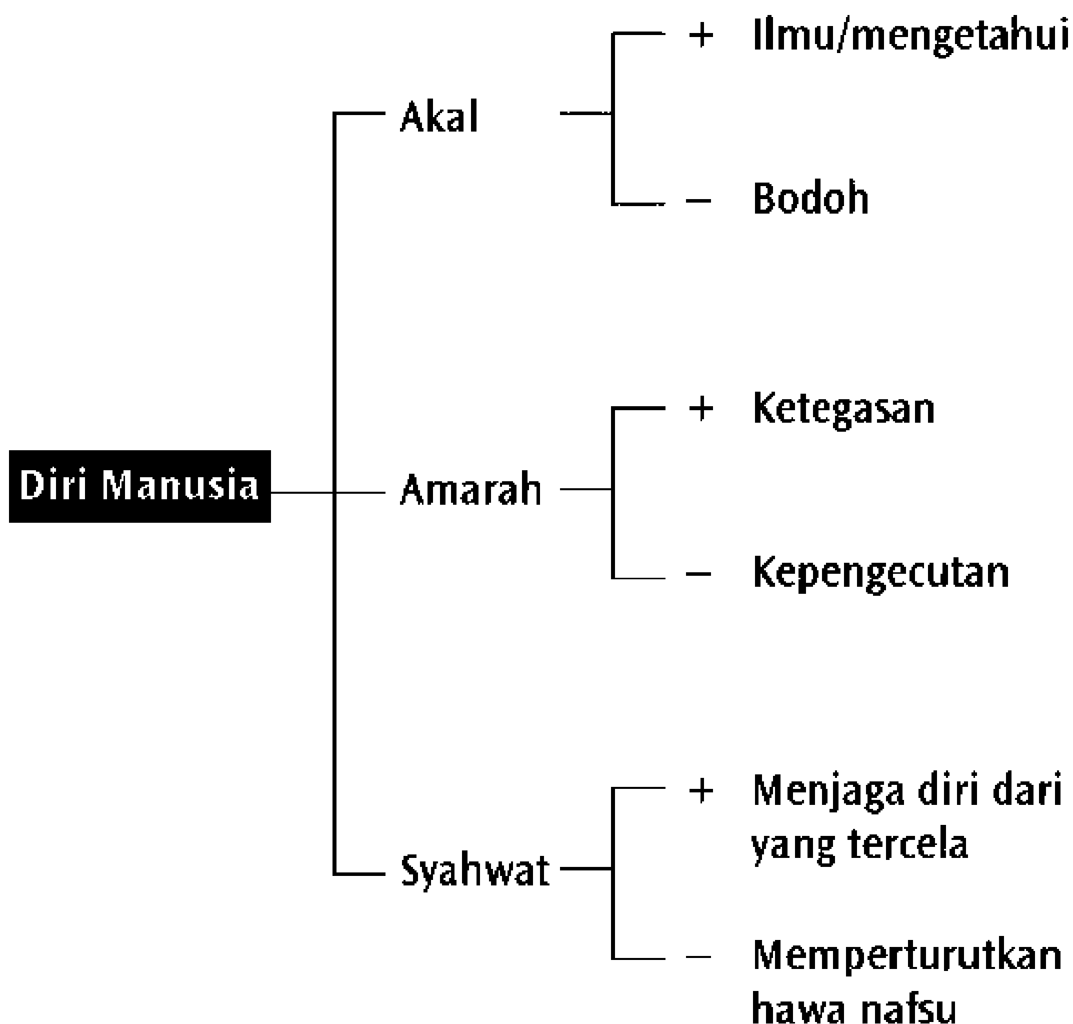
Padahal, keutamaan manusia dibanding binatang adalah akalnya, yang dengan itu ia mengendalikan hawa nafsu. Jika akal kehilangan fungsi ini, dan hawa nafsu yang memegang palu keputusan, ia lebih layak disebut binatang. Bukti bahwa menyalahi hawa nafsu itu bernilai utama adalah diprioritaskannya dan dimuliakannya anjing pemburu dibanding anjing-anjing lainnya. Hal itu dikarenakan ia mampu mengekang nafsunya atas buruan yang ditangkapnya untuk tuannya. Ia tidak memakannya karena ta-

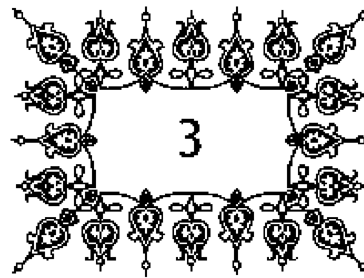
kut disiksa oleh tuannya, atau karena bersyukur atas nikmat yang ia terima dari tuannya.

Hawa nafsu seperti air mengalir deras yang membuat oleng "perahu" watak kita, sedangkan akal mengarahkan tujuan dan menenangkan arus air yang membawa perahu tersebut. Maka, setiap yang berakal mestinya menyadari bahwa tekad untuk melawan hawa nafsu lebih ringan dibanding risiko menurutinya. Paling tidak, risiko itu akan menjerumuskan orang yang menuruti hawa nafsu tersebut ke dalam situasi tidak nyaman dan tidak tenang. Sebab, biasanya ia jadi ketagihan, seperti orang yang ketagihan hubungan seksual dan minuman keras.

Dengan merenungkan hal-hal di atas, orang akan terbantu untuk mencegah dorongan hawa nafsu. Di samping itu, ia juga perlu merenungkan dirinya sendiri sehingga ia tahu bahwa dirinya tidak diciptakan untuk menuruti hawa nafsu. Ia juga tahu bahwa ternyata unta makan lebih banyak daripada dirinya, bahwa burung dan segenap binatang pada umumnya bersenggama jauh lebih sering dibanding dirinya. Sementara, ia sendiri tidak bisa berbuat seperti mereka. Yang menyedihkan, baru setelah syahwat berkurang dan kepala beruban, ia menyadari bahwa bukan untuk itu ia diciptakan.

Seperti saya jelaskan di depan bahwa hawa nafsu itu tercela apabila ia melampaui batas hingga mengatur dan mengendalikan akal secara tidak sehat. Jika yang diinginkan hawa nafsu itu adalah hal-hal yang memang seharusnya dipenuhi dan membantu kemaslahatannya, itu tidak tercela, malah terpuji.[]





Antara Pandangan Akal dan Hawa Nafsu

SATU HAL YANG harus kita sadari adalah bahwa hawa nafsu mengajak kita pada kenikmatan tanpa memikirkan risikonya. Kadang ia tahu bahwa kenikmatan itu akan membawa penderitaan melebihi kenikmatan itu sendiri, yang justru akan mencegah pemiliknya untuk memperoleh kenikmatan serupa itu lagi. Tetapi, hawa nafsu sengaja memalingkan orang itu agar tidak berpikir demikian. Maka, jadilah ia binatang. Hanya saja, binatang lebih beralasan disebut demikian karena ia memang tidak pernah memikirkan risiko dari setiap perbuatannya. Tidak sepatutnya orang berakal turun dari derajatnya yang agung ke derajat makhluk di bawahnya.

Akal pasti selalu memperhitungkan risiko dari setiap perbuatan dan selalu mempertimbangkan sisi kemaslahatan, seperti orang bijak atau dokter yang se-

lalu memberi nasihat. Sementara itu, hawa nafsu ibarat seorang bayi yang tak tahu apa-apa, atau seperti orang sakit yang rakus. Karena itu, sudah semestinya bagi orang berakal—ketika akal dan nafsunya bertentangan, sementara ia tahu bahwa akal adalah seperti ulama yang tak henti-hentinya memberi nasihat—meminta petunjuk kepadanya dan bersikap sabar untuk tidak terpengaruh ajakan-ajakannya.

Dengan mengetahui nilai-nilai keutamaannya cukuplah sebagai alasan bagi orang berakal untuk lebih memprioritaskan akalnya daripada hawa nafsunya. Jika ia ingin bukti yang lebih banyak lagi mengenai kebenaran apa yang dikatakan akal, renungkanlah akibat yang diderita oleh orang yang menuruti hawa nafsunya; tercoreng mukanya di mata orang banyak, turun derajatnya ke lembah kehinaan, dan terkikislah kehormatan dirinya. Bukankah orang terhormat turun derajat, orang mulia jadi hina, dan burung terbantai karena tak kuasa mengendalikan hawa nafsunya?

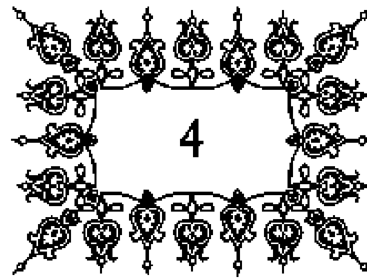
Bukti lainnya adalah bahwa ia dapat menjangkau tujuan sebelum menjadi kenyataan, memikirkan situasi setelah kelezatan dan apa yang berhasil diraihnya itu sirna, serta mempertimbangkan kejahatan yang akan timbul pasca kelezatan itu. Saat itu ia akan menyadari bahwa hasil yang diperoleh dari

menuruti hawa nafsu tak sebanding dengan kerugian yang harus diderita.

Betapa sering kelezatan
yang membangkitkan kesenangan
sirna oleh mendung kelalaian

Betapa sering hawa nafsu
menanggalkan baju agama dan norma
orang yang menurutinya

Manusia, apabila telah berkompromi dengan hawa nafsunya—meski tidak sampai menyakitinya—pasti akan memandang dirinya hina lantaran ia kalah. Sebaliknya, jika ia mampu mengatasi hawa nafsunya, pasti akan melihat dirinya mulia lantaran ia menang. Itulah sebabnya mengapa kausaksikan orang-orang takjub dan respek terhadap ahli zuhud, lalu mereka mencium tangannya. Itu tak lain karena ahli zuhud tersebut mampu meninggalkan apa yang tidak mampu mereka tinggalkan, yaitu melawan hawa nafsu.[]



Melawan Cinta Berahi

CINTA BERAHI ADALAH jenis penyakit yang telah merusak sebagian besar manusia, baik fisik maupun agama mereka, atau malah dua-duanya. Untuk itu, saya telah menulis sebuah buku berjudul *Dzamm al-Hawâ* yang di dalamnya secara detail saya paparkan beberapa terapi cukup memadai dan mujarab. Di sini saya akan menyinggungnya secara umum, sekadar memenuhi apa yang sudah ditetapkan dalam buku ini.

Orang yang menghindarkan diri dari pergaulan dengan manusia, seraya menutup mata dan menahan pandangannya, pasti selamat dari jenis penyakit ini. Kalau tidak, ia akan terjangkit penyakit ini sesuai dengan kadar keterlibatannya dalam pergaulan itu. Jika hal itu segera disadari, mungkin obat masih berman-

faat. Tetapi, jika hal itu dibiarkan sampai mengakar kuat maka obat tidak akan mempan lagi.

Perlu diketahui bahwa pandangan sekilas terhadap orang yang dianggap cantik hampir dipastikan tidak akan merangsang tumbuhnya perasaan cinta. Sebab, cinta tumbuh karena pandangan yang berulang-ulang, kemudian semakin membara karena dipicu oleh faktor usia muda, hawa nafsu, dan perasaan ingin memiliki yang begitu kuat. Karena itu, siapa yang ingin sembuh dari penyakit ini, hendaklah segera bertindak sebelum ia menjadi akut dan kronis. Caranya dengan menghindari sumber-sumber penyebabnya dan sabar menghadapi pahit getirnya. Sebab, bertahan dalam penderitaan adalah sebaik-baik pengobatan. Tetapi, cara paling banyak membantu proses penyembuhan adalah rasa takut kepada Allah dan semangat untuk menjaga diri agar tidak terjerumus ke lembah kehinaan. Di samping itu, ia mesti mengingat aib yang ada pada diri sang kekasih, sebagaimana dikatakan Ibn Mas'ûd, "Apabila di antara kalian terpesona pada seorang wanita, ingatlah aib dan kekurangannya!"

Namun, jika kekasih bisa dimiliki maka itu adalah obat yang paling mujarab. Pernikahan bisa meringankan penyakit itu. Begitu juga dengan berkelana, merenungkan pengkhianatan, membaca buku-buku

tentang zuhud, mengingat mati, menjenguk orang sakit, dan ziarah kubur. Lalu berpikir bahwa orang yang dicintainya itu menyimpan maksud-maksud tertentu, suatu saat akan menjemukan dan berpisah. Pokoknya semua akan berubah.

Karena itu, setiap orang hendaklah mengambil pelajaran dari diri sendiri dan orang lain. Siapa tahu orang lain dapat menuntun dirinya, melepaskannya dari jerat perasaan cinta, dan membebaskannya dari masalah yang sangat pelik ini.

Dikisahkan, ada seorang lelaki jatuh hati kepada seorang pemuda. Kemudian ia bercermin, dan melihat sejumput uban di kepalanya. Lalu ia tinggalkan pemuda itu, dan pemuda itu pun menulis surat kepadanya:

Ada apa denganku
Kenapa kaumenjauh dariku

Padahal aku tak menjauh darimu
Tak ada yang rahasia
Kepergianmu adalah bukti yang nyata

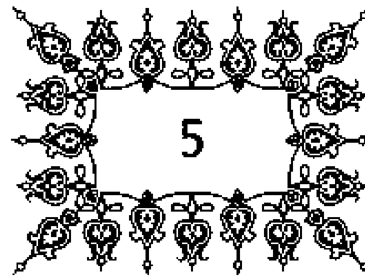
Kulihat cintamu meresap dalam diriku
Tapi lalu kaukhianati
Dan kumisku telah membuatmu pergi

Lelaki itu kemudian membalasnya:

Keinginanku terus bercinta
Bersama uban di kepala
Telah melemparku ke tepi terjauh

Jangan lagi mencercaku
Karena aku menjauh darimu
Aku benar-benar telah kelewat batas

Kegilaan membuatku tergadai
Maka, biarkan aku lepas dari kesalahan
Bukankah gara-gara ini
Moyang manusia terpuruk dalam kehinaan?[]



Mencegah Sifat Rakus

JIKA SIFAT RAKUS dibiarkan lepas kendali maka ia akan membuat seseorang dikuasai nafsu untuk makan sepuas-puasnya. Sifat ini menuntut terpenuhinya banyak hal yang menjerumuskan seseorang ke liang kehancuran. Sifat inilah penyebab utama menguatnya nafsu seksual.

Al-Hârits ibn Kaldah[2] mengatakan bahwa makhluk daratan dan segenap binatang liar mati disebabkan menyantap makanan.

---

[2]*Al-A'lâm* karangan al-Zarkalî, 2/157: "Al-Hârits ibn Kaldah al-Tsaqafî adalah seorang dokter Arab pada masanya, juga salah seorang ahli hikmah kesohor di Thâif. Ia dua kali berknjung ke Persia untuk memperdalam ilmu kedokteran. Lahir sebelum Islam, hidupnya menututi masa Rasulullah saw, Abû Bakr, 'Umar, 'Utsmân, 'Alî, dan 'Mu'âwiyah. Mengenai kapan ia memeluk Islam, ulama berselisih pendapat. Yang pasti, Rasulullah saw. menyuruh orang yang terserang penyakit berobat

Yang lain mengatakan, kalau ahli kubur ditanya mengenai sebab kematian mereka maka mereka akan menjawab kelebihan lemak.

Ada sebuah riwayat yang juga dikaitkan dengan imam al-H̲asan bahwa seseorang berkata kepada Samurah, "Anakmu tidak bisa tidur semalaman." Ia bertanya, "Apakah karena kekenyangan?"[3] Orang itu menjawab, "Ya, karena kekenyangan." "Kalau begitu," jawab Samurah, "aku tidak akan menyalatinya jika ia sampai mati."

Seseorang mengejek yang lain dengan berkata, "Bapakmu meninggal karena kebanyakan makan, sedangkan ibumu meninggal karena kebanyakan minum."

'Uqbah al-Râbisî berkata, "Suatu ketika aku masuk ke rumah Imam al-H̲asan. Waktu itu ia sedang makan, lalu mengajakku, 'Mari makan!' Kujawab, 'Tadi aku makan kekenyangan.' Sontak ia berka-

---

kepadanya. Di samping sejumlah kata-kata bijak, ia juga menulis kitab *Muhâwarah fî al-Thibb* (Dialog Kedokteran) antara dia dan Kisra Anusyarwan.

[3]*Tâj al-'Arûs*, 8/202: "Kekenyangan, maksudnya adalah kebanyakan makan hingga menyusahkan. Dalam hadis versi al-H̲asan disebutkan, "Sampai kau beserdawa karena kekenyangan?". Menurut hadis versi Samurah ibn Jandab: "Seseorang mengabarkan padanya, 'Anakmu tak bisa tidur semalam karena kekenyangan.' Ia menjawab, 'Kalau ia sampai mati, aku tidak akan menyalatinya.'"

ta, '*Subhanallah*, orang muslim makan hingga kekenyangan?'"

* * *

Orang pintar makan untuk bertahan hidup, sementara orang bodoh bertahan hidup untuk makan. Tak jarang sesuap makanan dapat membuat seseorang tak bisa makan dan menjadi biang kehancuran. Masalah tercelanya perut yang kenyang sudah saya singgung dalam kitab *Luqath al-Manâfi*'. Kalau di dalam kitab ini saya menyinggungnya lagi, itu dimaksudkan agar setiap orang mencegah diri dari sifat rakus ini sehingga terhindar dari akibat buruknya. Bahwa saya mengawali kitab ini dengan pembahasan tentang keutamaan akal dan ketercelaan hawa nafsu, itu tak lain agar kita tidak terjerumus ke dalam kehinaan, dan terlepas dari kekhawatiran akan timbulnya akibat-akibat buruk yang tidak diinginkan."

* * *

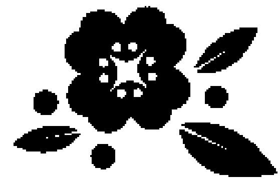
Sifat rakus ini juga berkenaan dengan pemenuhan hajat seksual. Dalam *al-Luqath* saya jelaskan bahwa apabila pemenuhan hajat seksual ini sering dilakukan akan berakibat pada gangguan kantong mani sehingga makanan-makanan mentah tersedot ke sana. Juga akan mengganggu organ-organ vital lainnya, seperti

otak, hati, dan jantung. Temperatur tubuh jadi menurun, dan ini membantu mempercepat proses kehancuran.

Jiwa yang bersih melakukan persetubuhan semata untuk mencegah kejahatan yang terpendam atau untuk memperoleh keturunan. Jika hal itu dilakukan semata untuk memenuhi kepuasan nafsu seksual, tak ada bedanya dengan binatang.

* * *

Rakus juga berkenaan dengan menumpuk kekayaan. Adalah gila dan dungu jika seseorang mengumpulkan harta melebihi batas kebutuhan. Sebab, harta lebih yang dikumpulkannya itu sesungguhnya bukan miliknya, melainkan bagian orang lain. Memang, tak dapat dimungkiri bahwa orang yang mengumpulkan kekayaan akan berkecukupan dan tidak membutuhkan lagi pemberian dari orang lain. Ia juga dapat memenuhi kebutuhan anak-anaknya, dan menyisihkan sebagian untuk orang-orang yang membutuhkan. Hanya saja, bagi orang yang berakal sehat sudah semestinya—setelah kadar kebutuhan akan harta itu terpenuhi—tidak menyia-nyiakan sisa waktu yang sangat berharga itu. Ia juga mesti mencemaskan ruh yang masih hampa nilai ketika dalam perjalanan mencari



Orang pintar makan untuk bertahan hidup, sementara orang bodoh bertahan hidup untuk makan.

harta baik di daratan maupun di lautan. Alangkah tepat apa yang dikatakan seorang penyair:

Orang yang menghabiskan hari-harinya
Semata untuk menumpuk harta
Khawatir dirinya miskin papa
Itulah kemiskinan yang sebenarnya

Tak jarang kita lihat dan kita dengar orang yang berpetualang demi mencari kekayaan, di usianya yang sudah senja ia masih mengarungi lautan lepas dengan harapan memperoleh keuntungan melimpah, tetapi di tengah perjalanan ia tertimpa musibah sehingga tak sempat mencicipi apa yang diimpikan.

Penyakit ini harus diobati dengan cara merenungkan apa tujuan dari harta benda, mempertimbangkan hasil yang mungkin diperoleh seraya khawatir apakah hartanya menjadi yang terbaik. Yakni, mempertimbangkan antara keberadaan dirinya dan waktu yang tersedia. Orang yang tak henti-hentinya berdialog dengan akal sehatnya pasti akan mengetahui apa yang seharusnya ia lakukan. Tetapi, orang yang sudah dikuasai penyakit rakus akan memilih kematian di padang kerakusan itu sendiri. Dan, tak ada yang ia tinggalkan selain binatang tunggangan dan pelananya.

***

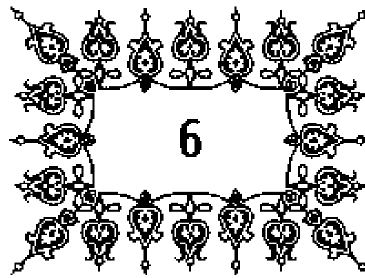
Demikian pula rakus berkenaan dengan segala jenis kesenangan duniawi, seperti bangunan megah, pakaian indah, kendaraan mahal, dan sebagainya. Penyakit ini berpangkal pada penurutan hawa nafsu, dan hanya mungkin disembuhkan melalui kesadaran bahwa pertanggungjawaban (hisab) atas harta yang halal kelak di hari kiamat sangatlah berat, bahwa berlebih-lebihan itu dilarang. Juga, bahwa Allah Swt. tidak sudi memandang orang yang suka menarik bajunya dengan sikap angkuh dan sombong, bahwa segala sesuatu berpahala bagi orang mukmin kecuali bangunan.

Orang berakal adalah orang yang memikirkan seberapa lama ia akan tinggal di dunia ini dan ke rumah mana ia akan berpindah? Dengan begitu, ia akan merasa puas mengenakan pakaian sekadar menutupi tubuhnya, dan tinggal di rumah sekadar bisa berteduh.

Disebutkan dalam hadis bahwa Nabi Nû<u>h</u> a.s. tinggal di gudang gandum selama 950 tahun, bahwa Rasulullah saw. tidak pernah meletakkan batu bata di atas batu bata, dan bahwa di baju 'Umar terdapat dua belas tambalan. Mereka itu tahu bahwa dunia adalah padang tandus yang tidak akan didiami

selamanya. Orang yang tidak menyadari masalah ini pasti akan terjangkit penyakit rakus.

Jadi, dengan mengetahui dan memikirkan masalah ini, dan merenungkan biografi para ulama yang berpikiran sehat, penyakit rakus ini dapat disembuhkan.[]



Kekuasaan

SETIAP ORANG MENGINGINKAN dirinya berada di atas orang lain. Ia menyukai jabatan dan kekuasaan. Karena, dengan begitu, ia bisa menyuruh dan melarang. Walaupun sebenarnya hal ini merupakan suatu keharusan, namun di situ banyak risiko yang cukup mengkhawatirkan. Paling sedikit, setelah menduduki suatu jabatan, seseorang akan terasing dari publik, paling parah ia akan memerintah dengan sikap semena-mena, dan, rata-rata, bagi penguasa yang niatnya tidak benar, hal itu hanya akan membuang waktu secara sia-sia.

Orang yang menginginkan kekuasaan mestinya menyadari bahwa ia hanya membayangkan kebesaran yang sejatinya tidak akan pernah ia capai. Begitu ada di tangan, ia akan segera tahu bahwa kekuasaan tidak ada apa-apanya, bahwa bukan kekuasa-

an yang bernilai mulia. Dengan begitu, sirnalah kesenangannya, yang tersisa hanyalah beban yang begitu berat dan kecemasan baik menyangkut dirinya maupun kaitannya dengan agama. Sungguh, merenungkan ini semua adalah pengobatan yang nyata.

Rasulullah saw. bersabda, "Setiap orang yang memerintah sepuluh orang, apalagi lebih, akan datang menghadap Allah Swt. kelak di hari kiamat daa lam keadaan tangannya terbelenggu di lehernya. Tak ada yang bisa melepaskannya selain perbuatan baiknya, atau ia celaka karena dosanya. Kekuasaan itu, pertamanya (di dunia) adalah cercaan, pertengahannya (di alam kubur) adalah penyesalan, dan klimaksnya adalah siksaan pada hari kiamat."[4]

Dalam sebuah hadis *marfû'* dari Abû Hurayrah disebutkan: "Celakalah para umara, celakalah para arif, celakalah para pengemban amanat anak yatim kelak pada hari kiamat. Jambul mereka tergantung jauh di bintang Kartika, sementara diri mereka me-

---

[4]Diriwayatkan oleh al-Thabrânî dalam *al-Kabîr*, 8/204, Ahmad, 5/267, Ibn 'Asâkir, 5/356, dan al-Syajarî, 2/226.

Al-Haytsamî berkata dalam *Majma' al-Zawâid*, 5/204, bahwa hadis ini juga diriwayatkan oleh Ahmad dan al-Thabrânî. Dalam hadis juga terdapat perawi Yazîd dari Abû Mâlik yang dinilai tepercaya oleh Ibn Hibbân dan yang lain. Perawi-perawi lainnya juga tepercaya.

layang-layang di antara langit dan bumi. dan, mereka tidak berbuat sesuatu pun."[5]

Muslim meriwayatkan dari Abû Dzarr bahwa ia berkata, "Aku pernah berkata kepada Rasulullah, 'Mengapa Engkau tidak memintaku menjadi amil?' Beliau lalu menepuk bahuku, dan bersabda, 'Wahai Abû Dzarr, kamu lemah. Yang demikian itu amanat, dan di akhirat adalah siksaan serta penyesalan, kecuali bagi mereka yang menunaikan hak-haknya dan memenuhi kewajiban-kewajibannya.'"[6]

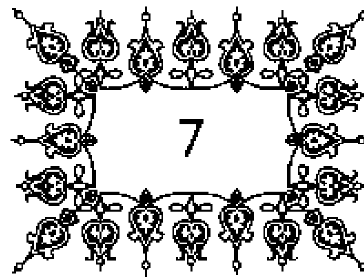
Dalam redaksi yang lain: "Wahai Abû Dzarr, kuinginkan padamu apa yang kuinginkan padaku. Jangan sekali-sekali kau menjadi pemimpin bagi dua orang, dan jangan mengurus harta anak yatim."[7][]

---

[5]Diriwayatkan oleh Ahmad, 2/352, al-Bayhaqî, 10/97, dan Ibn 'Asâkir, 6/171.

[6]Diriwayatkan oleh Muslim dalam *al-Imârah* (16), no. 1825.

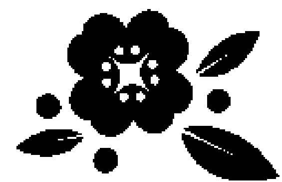
[7]Diriwayatkan oleh Muslim dalam *al-Imârah* (16) dengan teks berbunyi: "Wahai, Abû Dzarr, saya lihat kamu ini lemah. Dan, kuingin apa yang kuinginkan padaku juga ada padamu. Jangan sekali-kali kau menjadi pemimpin terhadap dua orang, dan jangan mengurus harta anak yatim!"



Bakhil

TIDAK SEMUA TINDAKAN menahan harta disebut bakhil. Kadang, orang menahan harta demi menutupi hajat hidup, antisipasi terhadap masa depan, atau demi sanak keluarga. Ini jelas tidak tercela, bahkan suatu keharusan. Begitu pula, tidak tercela menahan harta bagi orang yang mampu mengelola harta tersebut dengan baik. Seseorang baru dikatakan bakhil apabila ia lalai memenuhi hak-hak yang seharusnya dipenuhi.

Ibn 'Amr berkata, "Tidaklah disebut bakhil orang yang menunaikan zakat." Orang bakhil, menurutnya, adalah orang yang tidak mengeluarkan harta kecuali untuk kebutuhan pokok pribadinya, padahal seandainya harta tersebut disisihkan untuk orang lain, ia tidak akan kekurangan.



Orang bakhil adalah orang yang tidak mengeluarkan harta kecuali untuk kebutuhan pokok pribadinya, padahal seandainya harta tersebut disisihkan untuk orang lain, ia tidak akan kekurangan.

Rasulullah saw. bersabda, "Adakah penyakit yang lebih parah dibanding bakhil?"[8]

Abû Muhammad al-Râmahramadzî berkata, "Mengapa bakhil disamakan dengan penyakit, itu tak lain karena ia merusak perangai, menurunkan martabat, dan mengundang cacian, sebagaimana penyakit melemaskan tubuh, membunuh nafsu syahwat, dan mengubah warna kulit."

Orang-orang bijak berkata, "Orang dermawan itu merdeka, sebab ia yang menguasai hartanya. Sementara, orang bakhil itu budak, sebab ia yang dikuasai hartanya."

'Abdullâh ibn 'Umar meriwayatkan bahwa Nabi saw. bersabda, "Waspadailah sifat kikir, sebab ia telah mencelakakan orang-orang sebelum kamu; ia buat mereka terputus dari orang lain, ia buat mereka bakhil, dan ia buat mereka berlaku jahat."[9]

---

[8]Diriwayatkan oleh al-Hâkim dalam *al-Mustadrak* , 3/219 dan 4/163-164, al-Bukhârî dalam *al-Adab al-Mufrad*, 296, 'Abd al-Razzâq dalam *Mushannif* (20705), al-Thabarî dalam *al-Tafsîr*, 10/104, serta Ahmad, 3/307 dan 308 dari hadis Jâbir ibn 'Abd Allâh r.a.

[9]Diriwayatkan oleh Ahmad, 2/160 dan 195, Abû Dâwûd, 1698, dari 'Abd Allâh ibn 'Umar, katanya: "Dalam satu khutbahnya, Rasulullah saw. bersabda, 'Takutlah kamu akan sifat kikir, sebab orang-orang sebelum kamu binasa lantaran sifat kikir ini. Ia buat mereka terputus dari orang lain, ia buat mereka bakhil, ia buat mereka berlaku jahat."

Sabdanya pula, "Dua hal tak pernah menyatu dalam diri seorang mukmin; bakhil dan perangai buruk."[10]

Menurut al-Khaththâbî, kikir itu di atas bakhil; kikir adalah pangkal, bakhil adalah cabang.

Kalau yang sering dipakai adalah bakhil, itu sekadar menyatukan istilah saja. Sebenarnya, kikir itu bermakna umum, sama dengan sifat-sifat lain yang merupakan karakter bawaan manusia.

Menurut sebagian ulama, bakhil itu enggan mengeluarkan harta, kikir itu enggan mengeluarkan harta untuk kebaikan.

Bisyr al-Hâfî berkata, "Bertatap muka dengan bakhil menorehkan kegundahan di hati orang-orang mukmin."

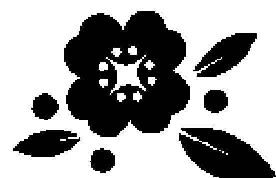
Untuk mengobati penyakit bakhil, orang harus berpikir secara mendalam sampai ia sadar bahwa seluruh manusia yang miskin adalah saudaranya, bahwa sebenarnya bukan hanya mereka yang bergantung kepadanya, tetapi ia pun sangat bergantung kepada mereka. Ulurkan tangan kepada mereka seba-

---

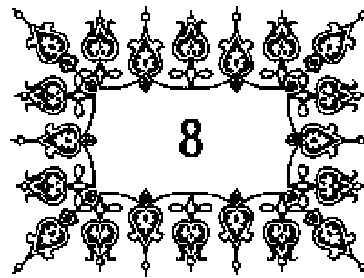
Jahat (*fujûr*) di sini maksudnya bohong. Sebab, kata ini bermakna asal berpaling dari kebenaran. Kalau dikatakan pembohong itu jahat, maksudnya ia berpaling dari kebenaran.

[10]Diriwayatkan oleh Al-Tirmidzî (1962), dan Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 2/389, dari hadis Abû Sa'îd al-Khudri r.a.

gai wujud syukur kepada Allah Swt. Pikirkan, betaa pa agungnya orang yang dermawan, betapa terkecohnya orang merdeka yang lalai memperlakukan orang-orang miskin dengan baik, juga betapa sifat-sifat jahat akan menancap kuat dalam dirinya jika saja ia bakhil. Yakinlah bahwa segala miliknya akan ditinggalkan dengan hina. Karena itu, segera keluarkan harta itu sebelum ia sendiri dikeluarkan.[]



**Orang dermawan itu merdeka,
sebab ia yang menguasai hartanya.
Sementara, orang bakhil itu budak,
sebab ia yang dikuasai hartanya.**



Boros

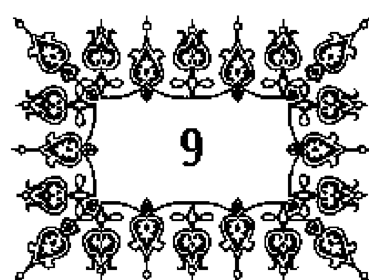
BOROS TERMASUK SIFAT yang dikomando hawa nafsu dan ditentang akal sehat. Pelajaran terbaik mengenai hal ini adalah apa yang disampaikan langsung oleh Allah Swt. ketika berfirman, ... *dan janganlah kamu menghambur-hamburkan (hartamu) secara boros.*[11]

Sadarilah bahwa Allah terkadang menurunkan rezeki untuk sebulan hanya dalam sehari. Jika ia dihambur-hamburkan dalam sehari maka seseorang akan menderita selama sebulan. Tetapi, jika rezeki itu diatur dengan baik, ia akan hidup sebulan dengan berkecukupan.

Untuk menyembuhkan penyakit ini, renungkanlah akibat buruk yang ditimbulkannya, hati-hati terhadap sesuatu yang boleh-boleh saja dilakukan, dan

[11]Q.S. Al-Isrâ' [17]: 26.

bahwa jika ia boros maka ia akan sangat bergantung pada uluran tangan orang lain, dan akan jatuh miskin. Dengan begitu, ia akan terhindar dari penyakit boros ini.[]



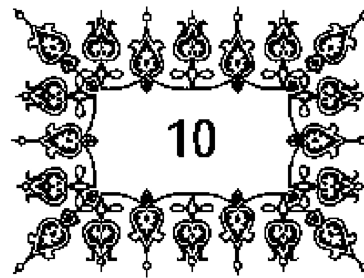
Pemasukan dan Pengeluaran

SUDAH SELAYAKNYA ORANG berakal sehat mencari nafkah melebihi kebutuhannya sehingga ketika terjadi kehilangan, ia langsung mendapatkan gantinya. Dan, ketika ia sudah tidak mampu mencari nafkah lagi, ia memiliki jaminan hidup untuk menjalani sisa umurnya. Jika ia punya anak, atau ia—bahkan anaknya—mau beristri lagi atau menambah pembantu lagi, ia masih bisa mencukupinya.

Dengan kata lain, pengeluaran harus lebih kecil daripada pemasukan. Kumpulkan harta lebih dari yang dibutuhkan sebagai jaminan bila kelak terjadi sesuatu yang tidak diinginkan. Inilah cara berpikir akal sehat yang berpandangan jauh ke depan, dan mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi; sesuatu yang sama sekali tidak dipedulikan hawa nafsu.

Dalam sebuah hadis *marfû'*—dalam riwayat lain dikatakan *mawqûf*—dari Abû al-Dardâ' disebutkan: "Salah satu ciri orang berakal adalah pandangannya yang jauh menyangkut penghidupannya."[12][]

[12]Diriwayatkan oleh Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 1/211, dari Abû al-Dardâ' sebagai hadis *mawqûf*.



Bohong

BERBOHONG BERSUMBER DARI hawa nafsu. Karena manusia mencintai superioritas, ia ingin dirinya dikenal dan diberitakan lebih dari apa adanya.

Agar seseorang sembuh dari penyakit ini, hendaklah ia mengetahui siksaan Allah terhadap pembohong. Ia juga harus berkeyakinan bahwa kebohongan yang terus-menerus ia lakukan, suatu saat kelak pasti akan terbongkar. Dan, ini adalah aib dan kerugian yang tidak bisa ditebus. Ia akan bertambah malu, dicela manusia, kurang dipercaya, dan akan dianggap bohong meskipun yang dikatakannya benar.

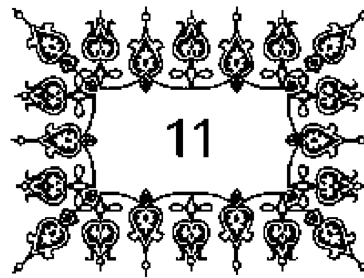
'Abdullâh meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. Bersabda, "Sekali seseorang berbohong, Allah akan mencatatnya sebagai pembohong."[13]

---

[13]Diriwayatkan oleh Muslim dalam *al-Birr wa al-Shilah* (105).

Ibn Mas'ûd berkata, "Setiap perilaku berasal dari karakter seorang mukmin kecuali khianat dan bohong."[14][]

[14]*Al-Syifâ*, 1/215, dan *al-Ithâf*, 7/518. Menurut al-Bayhaqî, hadis ini *dha'îf* (lemah) ke-*marfû'*-annya, sementara menurut al-Dâruquthnî, lebih tepat di-*mawqûf*-kan.



Dengki

DENGKI ATAU IRI artinya berharap agar kesenangan orang lain lenyap, meskipun kesenangan itu tidak harus berpindah kepada si pendengki. Penyakit ini berasal dari rasa tidak suka dirinya terlihat sama dengan yang lain; ia ingin tampak lebih tinggi dan lebih istimewa. Ketika orang lain mendapat kesenangan yang membuatnya terlihat istimewa, orang ini jadi sakit hati, sebab merasa ada yang menandingi atau melebihi dirinya. Dan, sakit hati ini tidak akan lenyap sebelum kesenangan orang yang ia dengki itu lenyap.

Penyakit ini hampir tidak bisa dicabut dari hati seseorang. Keberadaannya bukanlah suatu dosa. Yang berdosa adalah apabila ia berharap kesenangan saudaranya sesama muslim itu lenyap.

Dengki membuat seseorang tidak bisa tidur, tio dak berselera makan, wajah jadi kusam, sedih terus-menerus, dan merusak pergaulan.

Seorang Arab badui yang sedang memasuki umur seratus dua puluh tahun ditanya, "Bagaimana kamu bisa panjang umur?" Dia lalu menjawab, "Saya tinggalkan sifat dengki."

Ketahuilah bahwa dengki hanyalah menyangkut urusan dunia. Tidak akan kamu jumpai seseorang mendengki orang lain karena ia rajin mengerjakan shalat malam atau berpuasa sehari penuh. Demikian pula ulama didengki bukan karena ilmu dan kealimannya, melainkan karena ia menjadi buah bibir orang banyak.

Untuk mengobati penyakit ini seseorang mesk ti sadar bahwa segala yang telah ditetapkan Tuhan pasti terjadi, tak mungkin diubah dan ditolak. Sadar bahwa Zat yang membagi-bagikan rezeki sangatlah Mahabijaksana. Dia juga Sang Pemilik mutlak; Dia yang memberi dan yang tidak. Dialah yang menciptakan segala sesuatu dari pangkal permualaan sampai ujung penghabisan. Dan, orang yang dengki seolah-olah menentang kehendak Sang Pemberi, yaitu Allah Swt. sungguh tepat apa yang dikatakan sebagian orang bijak:

Katakan pada orang yang mendengkiku:
"Tahukah kamu,
kepada siapa kamu kurang ajar?

Kamu telah kurang ajar kepada Allah
Atas apa yang Dia perbuat
Sebab, kamu tidak lega hati
Terhadap apa yang Dia berikan kepadaku
Lalu Dia membalas perbuatanmu;
Dia tambahi aku
Dia tutup pintu permintaanmu."

Orang yang dengki tak mungkin mengurangi rezeki orang yang ia dengki, dan tidak dapat mengambil miliknya. Keinginan pendengki agar kesenangannya lepas dari tangannya adalah kezaliman yang nyata. Mestinya pendengki memperhatikan bagaimana orang yang ia dengki itu. Jika ia hanya memperoleh dunia, ia malah patutnya dikasihani, bukannya didengki. Sebab, dunia biasanya tidak memberi keuntungan apa-apa, malah hanya menjadi sumber bencana. Bukankah harta yang berlebih itu malapetaka?

Al-Mutanabbî menulis:

Kenanglah pemuda
Karena kehidupan akhiratnya
Ia butuhkan dunia
Sekadar memenuhi hajat hidupnya
Lebih dari itu hanya sibukkan dirinya

Maksudnya, yang banyak harta dirundung kecemasan, yang punya kekuasaan selalu khawatir akan dicopot dari jabatan.

Ketahuilah bahwa kesenangan banyak menyimpan kotoran, dan tidak bertahan lama. Padahal, musibah tengah menunggu di depan mata. Dan, orang yang menikmati kesenangan, hakikatnya tengah menunggu perginya kesenangan tersebut. Atau, kesenangan itu sendiri yang menunggu perginya orang tersebut.

Ketahui pula bahwa kesenangan yang ia dengki belum tentu merupakan kesenangan bagi orang yang ia dengki. Sebab, umumnya manusia mengira orang yang bernasib baik berada dalam puncak kesenangan. Mereka tidak sadar bahwa begitu seseorang mencapai apa yang diinginkan, ia akan merasa biasa-biasa saja, seolah hanya sebuah bayangan tak berwujud. Dan, segera setelah itu ia akan menginginkan sesuatu yang yang lebih tinggi lagi. Padahal, di mata si pendengki hal itu tampak hebat dan nyata.

Si pendengki mestinya juga tahu bahwa andai orang yang ia dengki itu menghukumnya, tentu hal itu tidak sesakit dengkinya itu.

Jika di antara terapi di atas tak ada yang mempan untuk mengobati penyakit dengki, cobalah berpikir lebih jauh tentang berbagai hal yang menye-

babkan orang yang ia dengki itu dapat meraih kesenangan tersebut.

Sebagian ulama salaf berkata, "Aku memang takut sedih, tetapi lebih takut lagi pada dengki. Sebab, bila seseorang dengki terhadap tetangganya yang kaya, tentu ia akan berpetualang jauh untuk berdagang, dengan harapan bisa menjadi seperti dia. Atau karena tetangganya alim, lalu ia belajar terus-menerus hingga lupa untuk istirahat. Awalnya ia akan dipandang sebagai pahlawan, tetapi kemudian, setelah kemuliaan tercapai, mereka akan mencemoohnya.

Alangkah tepat apa yang disenandungkan al-Ridhâ:

Kenapa aku tak tersusul domba
Bahkan mengangkatku sebagai kepala
Karena aku baik, indah, dan mulia

Mataku menyempit
Karena di akhir malam
Kuterjaga mencari kemuliaan
Sedang mereka sampai pagi

Sementara aku terpesona keutamaan
Mereka tidak
Sementara aku menetak pepohonan
Mereka tidak

Andai di mataku
Tak ada pijar wibawa
Tentu musuh tak tunduk padaku
Malah mencercaku

Jika sudah disadari bahwa si pendengki tak mungkin lagi memperoleh seperti apa yang diperoleh orang yang ia dengki, maka tak ada pilihan lain kecuali mengendalikan bisikan hati, dan menahan diri agar mulut tidak menggunjingkannya.

* * *

Banyak hadis yang mengungkap jeleknya sifat dengki ini, di antaranya hadis dari al-Zubayr ibn al-'Awâm, bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Kalian telah mewarisi penyakit umat sebelum kalian, yaitu dengki dan benci. Benci adalah pencukur; bukan pencukur rambut, melainkan pencukur agama. Demi Zat yang jiwa Mu<u>h</u>ammad berada dalam genggaman-Nya, kalian tidaklah beriman sampai kalian saling mencintai. Maukah kalian saya beritahu sesuatu yang jika kalian kerjakan kalian akan saling mencintai? Sebarkanlah salam di antara kalian."[15]

[15]Diriwayatkan oleh A<u>h</u>mad, 1/165 dan 167, al-Bayhaqî, 10/232, al-Bughwî dalam *Syar<u>h</u> al-Sunnah*, 12/259, dan al-Tirmidzî (2510).

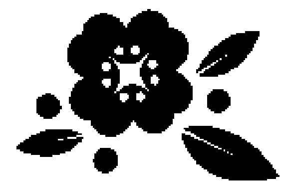
'Amr ibn Maymûn[16] berkata bahwa Nabi Mûsâ a.s. melihat seorang laki-laki di Arasy yang mengk inginkan kedudukannya. Ia lalu menyakan hal ini, dan dijawab, "Aku beritahu apa amal yang ia lakukan. Ia tidak dengki kepada siapa pun atas karunia yang diberikan Allah, tidak mengadu domba, dan tie dak durhaka kepada kedua orangtuanya."

Sâlim meriwayatkan dari ayahnya bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Iri hati tidak diperbolehkan kecuali kepada dua orang; orang yang diberi kemampuan membaca Al-Quran oleh Allah kemudian ia melaksanakannya siang dan malam, dan orang yang diberi harta oleh Allah kemudian ia menginfakkane nya untuk kebenaran siang dan malam."[17] Hadis ini diriwayatkan oleh Bukhârî dan Muslim dalam kitab *Sha<u>h</u>î<u>h</u>* masing-masing.[]

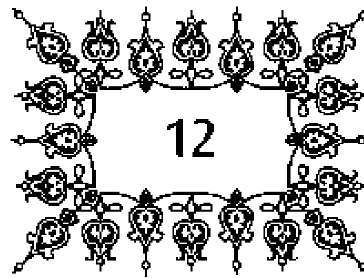
---

[16]Tentang 'Amr ibn Maymûn, al-<u>H</u>âfizh berkata dalam *al-Taqrîb*, "Ia adalah Ibn Ba<u>h</u>r ibn Sa'd ibn al-Ramâ<u>h</u> al-Bulkhi, Abû 'Alî al-Qâdhî. Ia cukup tepercaya, buta di penghujung hidupnya, termasuk orang ketujuh yang diriwayati al-Tirmidzî.

[17]*Muttafaq 'alayh*; diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 2/134, 9/78 dan 126; Muslim, hal. 559.



Benci adalah pencukur; bukan pencukur rambut, melainkan pencukur agama. Demi Zat yang jiwa Mu<u>h</u>ammad berada dalam genggaman-Nya, kalian tidaklah beriman sampai kalian saling mencintai.



Dendam

DENDAM ADALAH KESAN yang membekas di hati akibat perlakuan buruk seseorang. Memang, akal tidak bisa menepis begitu saja kesan dari perlakuan buruk ini sebagaimana ia tidak bisa menepis kesan akibat perlakuan baik seseorang.

'Abdullâh ibn Ka'b ibn Mâlik berkata, "Aku pernah mendengar Ka'b ibn Mâlik bercerita tentang dirinya ketika berpaling dari Rasulullah. Ia bercerita panjang lebar sampai akhirnya ia bertobat. Katanya, 'Aku lalu masuk ke mesjid. Di sana aku melihat Rasulullah saw sedang duduk dikelilingi para sahabat. Lalu Thalhah ibn 'Ubayd Allâh bergegas bangkit dan menjabat tanganku serta mengucapkan selamat kepadaku. Demi Allah, tak seorang pun waktu itu yang bangkit menyambutku selain Thalhah.' Dan, Ka'b

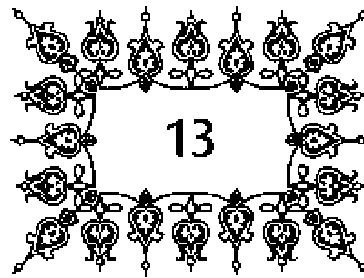
tidak dapat melupakan peritiwa itu dari Thal<u>h</u>ah." Hadis diriwayatkan oleh *al- Sha<u>h</u>î<u>h</u>ayn.*[18]

Jika yang baik tidak dapat dilupakan, yang buruk pun demikian. Hanya saja, kita disunnahkan untuk berupaya keras mengikis yang buruk itu dari hati kita dengan cara memberi maaf dan berjabatan tangan. Dengan memberi maaf, pertama kita mendapat pahala, kedua kita bersyukur kepada Zat yang telah menjadikan kita pemaaf, dan menjadikan orang lain yang berbuat salah. Pemberian maaf ini akan lebih sempurna apabila disertai dengan sikap rela hati, yakni menghapus segala kesan buruk yang ada di hati.

Cara lain yang lebih halus adalah menyadari sepenuhnya bahwa ia disakiti orang lain justru akibat dosanya sendiri, sebagai tebusan atas kesalahannya, untuk mengangkat derajatnya, atau untuk menguji kesabarannya. Cara yang lebih halus lagi adalah menyadari bahwa segala yang terjadi sudah ditentukan langsung oleh Allah Swt.[]

---

[18]Diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 6/4, dan Muslim "*al-Tawbah*", 53



Marah

SUDAH SAYA JELASKAN bahwa sifat marah menunggangi manusia untuk menangkal dan memberi perlawanan terhadap sesuatu yang mencoba menyakiti dirinya. Sifat ini menjadi tercela manakala ia melampaui batas yang menyebabkan seseorang lepas kontrol, bertindak di luar batas kewajaran, dan melenceng dari kebenaran, meskipun, sangat boleh jadi kadar kebenaran tersebut lebih banyak dimiliki oleh orang yang marah daripada orang yang dimarahi.

Kemarahan ibarat api panas yang mudah menyebar begitu terdapat sesuatu yang memancing kemarahan tersebut. Darah yang semula tenang jadi bergolak dan memberontak. Tak jarang hal ini menyebabkan suhu badan jadi panas.

Penyakit ini umumnya disebabkan oleh rasa tinggi hati atau sombong. Sebab, seseorang biasanya ti-

dak akan marah kepada orang lain yang lebih tinggi dibanding dirinya. Untuk mengobati penyakit ini, seseorang mesti menenangkan diri dan mengubah pola keadaannya; jika sedang berbicara, diamlah; jika sedang berdiri, duduklah; jika sedang duduk, berbaringlah. Dengan begitu, ia bisa tenang dengan cepat. Dan, akan lebih baik lagi apabila ia meninggalkan tempat itu dan menjauh dari orang yang ia marahi.

Di samping itu, ia juga mesti merenungkan keutamaan menahan amarah. Bukankah Allah Swt. memuji suatu kaum yang Dia firmankan, *Dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang (lain).* Jika ia sadar bahwa apa yang terjadi merupakan akibat dari dosanya sendiri, juga memperhatikan apa yang yang kami jelaskan sebelum ini pada bab "Dendam", tentu persoalan akan menjadi ringan.

* * *

Banyak hadis yang menyinggung masalah ini, antara lain hadis yang diriwayatkan oleh al-Bukhârî dari Abû Hurayrah, "Seorang laki-laki datang menghampiri Rasulullah, lalu berkata, 'Berilah aku wasiat!'

Lalu beliau bersabda, 'Jangan marah!' Beliau mengulanginya berkali-kali, 'Jangan marah!'"[19]

Beliau juga bersabda, seperti diriwayatkan al-Bukhârî dan Muslim, "Orang kuat bukanlah orang yang kuat bergulat, melainkan orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah."[20]

Keduanya juga meriwayatkan bahwa Sulaymân ibn Shurd berkata, "Suatu saat aku duduk bersama Rasulullah saw. Tak jauh dari kami dua lelaki tengah saling mengumpat, salah seorang di antaranya tampak mulai naik pitam. Wajahnya memerah. Lalu Rasulullah saw. bersabda, 'Sungguh aku tahu ada sebuah kalimat yang bila dia ucapkan, pasti akan hilang apa yang dialaminya. Bila dia mau mengucapkan '*A'ûdzu bi Allâh min al-syaythân al-rajîm* (Aku berlindung kepada Allah dari setan yang terkutuk)', pasti akan hilang apa yang dialaminya itu.'[21] Lalu sahabat memberitahu orang itu bahwa Rasulullah saw. menyuruhnya mengucapkan, '*A'ûdzu bi Allâh*

[19]Diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 8/35 "*al-Adab*".

[20]Diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 8/34, dan Muslim, hal. 2013.

[21]Diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 8/35, Muslim "*al-Birr wa al-Shilah*", 109. dalam terks asli tertulis dari Salmân, yang benar dari Sulaymân.

min al-syaythân al-rajîm.' Tetapi ia malah menjawab, 'Apa kamu anggap saya ini gila?'"

Abû Dâwûd meriwayatkan sebuah hadis dari Abû Dzarr bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Jika salah seorang di antara kalian sedang marah saat berdiri, maka duduklah! Jika belum hilang juga amarahnya maka berbaringlah!"[22] Sebab, menurut al-Khaththâbî, dalam konteks ini orang yang berdiri lebih mungkin untuk bertindak kasar.

Dalam hadis Ibn 'Abbâs disebutkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Jika salah seorang di antara kalian sedang marah maka diamlah!" Sebab, kata al-Ahnaf, jika kemarahan sudah tidak terkendali maka setan akan membuatnya bertindak gegabah.

* * *

Jika orang yang sedang marah tidak dapat menguasai diri dengan cepat, ia akan menghadapi kerugian yang akan ia sesali seumur hidup, baik menyangkut dirinya sendiri atau orang yang ia marahi. Tak ja-

[22]Abû Dâwûd dalam *al-Adab*, bab 4, 4782, Ahmad, 5/152, *Syarh al-Sunnah*, 3/162, dan *Mawârid al-Zham'ân*, 1973. Menurut al-Bughwî, perintah agar orang yang sedang marah duduk dan berbaring dimaksudkan agar ia tidak menyesal. Sebab, orang yang berbaring lebih tidak mungkin untuk melakukan tindak kekerasan dibanding orang yang duduk, dan orang yang duduk dibanding orang yang berdiri.

rang, orang yang sedang marah lalu melukai anaknya sendiri, atau bahkan membunuhnya. Suatu tindakan yang jelas akan menorehkan penyesalan di sepanjang hayatnya.

Atau, kerugian itu berkenaan dengan dirinya sendiri. Sebab, ketika seseorang naik pitam, ia akan membentak-bentak, lalu terjadi pertumpahan darah yang menyebabkan kematiannya. Ada juga orang yang menghantam orang lain, tetapi malah jemarinya sendiri yang rontok, sementara lawannya tidak apa-apa.

Untuk mengobati penyakit ini, si pemarah mestinya berpikir bagaimana jika ia marah, dan bagaimana jika ia bersikap tenang. Ia akan tahu bahwa jika ia marah, sebenarnya ia telah gila dan lepas dari kontrol akal sehat. Dan, jika ia tidak mau membuang amarahnya, ia akan terus berniat untuk menghajar orang yang ia marahi itu. Dengan begitu, ia akan bisa tenang. Di samping itu, ia juga harus berjanji kepada dirinya sendiri untuk melaksanakan semua itu dan untuk bersikap tenang. Sebab, dalam kondisi yang tenang seperti itulah ia dapat memikirkan akibat buruk dari niatnya itu, dan lalu meninggalkannya.

* * *

Inilah tradisi orang-orang dulu: jika marah, mereka segera memberi maaf dan berjabatan tangan, demi meraih nilai keutamaan menahan diri dan memberi maaf. Sebagian menyadari bahwa apa yang membuatnya marah adalah akibat dari dosanya sendiri. Sebagian yang lain beranggapan bahwa dirinya sedang diuji oleh Allah Swt. Segitu seterusnya, seperti yang sudah saya uraikan pada bab 12 "Dendam".

Di dalam salah satu kitab Allah disebutkan: "Waa hai Anak Âdam, ingatlah pada-Ku ketika kamu marah, niscaya Aku pun mengingatmu ketika kamu durhaka. Dan, Aku tidak serta-merta melenyapkanmu seperti orang-orang yang Aku lenyapkan. Jika kamu dianiaya, lapangkan hatimu dengan berharap pertolongan-Ku, sebab pertolonganku jauh lebih baik daripada pertolonganmu sendiri."

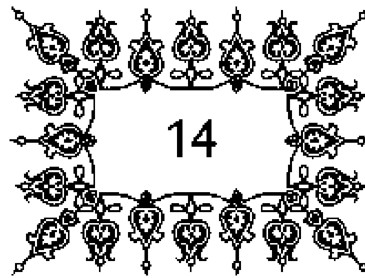
Mûriq berkata, "Aku tidak berkata-kata sepatah pun saat marah agar tidak menyesal saat hatiku sudah lapang." Ibn 'Awn adalah orang yang tak pernah marah. Jika ada orang berbuat sesuatu yang memancing kemarahannya, ia berkata kepadanya, "Mudah-mudahan Allah memberimu berkah."

* * *

Tidak selayaknya ketika orang dalam keadaan marah langsung memberi sanksi terhadap orang yang

melakukan kesalahan, meskipun sebenarnya ia memang berhak diberi sanksi tersebut. Ia mesti menunggu sampai keadaannya tenang dan amarahnya hilang, supaya sanksi yang diberikan itu sesuai dengan kadar kesalahan orang tersebut, bukan dengan kadar kemarahannya.

Suatu ketika 'Umar ibn 'Abdul 'Azîz berpapasan dengan orang yang mengumpat dirinya, lalu katanya, "Kalau saja aku tidak sedang marah, sudah kuhajar kau!" Kemudian ia melanjutkan perjalanannya.[]



Sombong

SOMBONG ITU MENINGGIKAN diri sendiri seraya merendahkan yang lain. Orang yang sombong merasa lebih unggul dibanding orang lain, mungkin dari segi keturunan, harta, ilmu, ibadah, atau yang lain. Jadi, ciri pokok penyakit ini adalah perasaan lebih mulia, ingin dihargai, congkak, dan ingin dihormati.

Pengobatannya ada dua cara; umum dan khusus. Pengobatan umum dibagi dua lagi; berkenaan dengan ilmu dan dengan amal. Untuk yang berkenaan dengan ilmu adalah agar orang yang sombong itu mencari informasi-informasi, baik nas (Al-Quran atau hadis) maupun pemikiran, yang menegaskan ketercelaan sifat sombong ini. Sedangkan yang berkenaan dengan amal atau perbuatan adalah banyak bergaul dengan orang-orang yang rendah hati sambil menyimak informasi-informasi mengenai mereka.

Pengobatan khusus dilakukan dengan cara merenungkan kehinaan dan ketercelaan sifat sombong itu. Jika yang ia sombongkan itu harta, itu akan segera ditarik darinya. Mestinya, dengan harta itu ia bersyukur dan merasa cukup, bukan merasa akan memilikinya untuk selamanya. Jika yang ia sombongkan itu ilmu, bukankah sebelumnya telah banyak orang yang lebih alim dan lebih dalam ilmunya, yang dari merekalah ia menimba ilmunya itu? Bukankah hal ini suatu bukti bahwa mereka jauh lebih unggul dibandingkan dengan dirinya?

Demikian pula halnya, jika yang ia sombongkan itu adalah amal kebaikannya. Mestinya ia memandang amal yang ia lakukan, seberapa pun sempurnanya, masih serba kurang dan jauh dari sempurna.

* * *

Abû Salamah berkata, "'Abdullâh ibn 'Umar berpapasan dengan Ibn 'Amr di Marwah. Lalu keduanya turun sambil bercakap-cakap. Ketika 'Abdullâh ibn 'Umar berlalu, Ibn 'Amr lalu terduduk lesu seraya menangis tersedu-sedu. Seseorang bertanya, "Mengapa kau menangis?" Ia menjawab sambil menunjuk ke 'Abdullâh ibn 'Umar, "Orang ini memberitahu bahwa ia mendengar Rasulullah saw. bersabda, 'Barang siapa di hatinya terdapat sebiji sawi ke-

sombongan, Allah akan menelungkupkan wajahnya ke api neraka.'"[23]

Iyâs ibn Salamah meriwayatkan dari ayahnya bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Orang akan selalu memandang dirinya paling benar, sampai kemudian ia dicatat oleh Allah termasuk golongan orang yang angkuh, lalu menimpalah kepadanya apa yang ditimpakan Allah kepada orang-orang yang angkuh itu."[24]

Muslim meriwayatkan sebuah hadis dari Ibn Mas'ûd bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Tidak akan masuk ke surga orang yang di hatinya masih terdapat sebutir atom kesombongan. Seseorang bertanya, "Bagaimana dengan orang yang memakai baju necis dan sandal bagus?" Beliau menjawab, "Sesungguhnya Allah Mahaindah dan mencintai keindahan. Sombong itu menyalahgunakan kebenaran dan meremehkan orang lain."[25]

---

[23]Diriwayatkan oleh al-Bayhaqî, 10/191. Al-Haytsmî dalam *al-Majma'*, 1/98, menisbatkan hadis ini kepada al-Thabrânî dalam *al-Kabîr* dan Ahmad. Menurutnya, para perawi hadis ini sahih.

[24]Diriwayatkan oleh Al-Tirmidzî (2000), al-Bughwî dalam *Syarh al-Sunnah*, 13/167, dan al-Daylamî (7576). Hadis dalam versi riwayat 'Umar ibn Râsyid lemah (*dhaîf*).

[25]Diriwayatkan oleh Muslim, 1/93.

Masih riwayat Muslim dari al-Aghar, dari Abû Hurayrah dan Abû Sa'îd, bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Allah *'Azza wa jalla* berfirman, 'Keagungan adalah jubah-Ku, kesombongan adalah selendang-Ku. Barang siapa menanggalkan keduanya dari-Ku maka Aku akan menyiksanya."[26]

Mengomentari hadis qudsi di atas, al-Khaththâbî berkata bahwa kesombongan dan keagungan adalah dua sifat khas milik Allah Swt. yang tak seorang makhluk pun boleh menyamai-Nya dan memakai kedua sifat tersebut. Sebab, sifat makhluk adalah merendahkan diri di hadapan-Nya. Mengenai penggunaan kata selendang dan jubah sebagai metafora, al-Khaththâbî berkata, "*Wa Allâh a'lam*, sebagaimana manusia tidak boleh menyekutukan dirinya dengan Allah dalam hal jubah-Nya dan selendang-Nya, maka demikian pula tak seorang pun makhluk boleh menyukutukan dirinya dengan Allah dalam hal ked sombongan dan keagungan-Nya."

Masih menurut al-Khaththâbî, hadis yang berbunyi "Tidak akan masuk ke surga orang yang di hatinya masih terdapat seberat atom kesombongan" da-

---

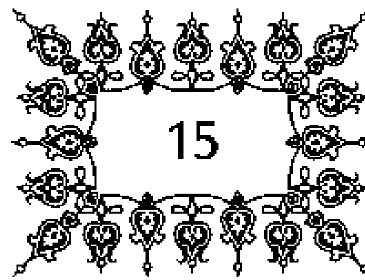
[26]Diriwayatkan oleh Muslim "*al-Birr wa al-Shilah*" (136), dengan teks berbunyi: "Keagungan adalah jubah-Nya, dan kebesaran adalah selendang-Nya. Siapa menanggalkannya dari-Ku maka Aku akan menyiksanya."



Sesungguhnya Allah Mahaindah
dan mencintai keindahan. Sombong
itu menyalahgunakan kebenaran
dan meremehkan orang lain.

pat ditakwil dengan dua cara. Pertama, kesombongan dimaksud mengandung arti kekafiran, kedua, bahwa kesombongan itu dicabut terlebih dahulu dari hati pemiliknya sebelum masuk ke surga. Kemudian, perkataan "meremehkan orang lain" dalam hadis tersebut maksudnya merendahkan dan memandang hina terhadap orang lain.

Dalam riwayat al-Hasan dikatakan, "Kaulihat mereka mengaum seperti hewan pejantan, 'Demi Allah, kaulihat ia mengangkat kepala tinggi-tinggi, tanpa berkata-kata, sehingga orang bodoh akan mengira bahwa ia seperti apa yang dikatakan orang kepadanya." Ia menambahkan, "Kaulihat salah seorang di antara mereka berjalan tertatih-tatih—bukan berjalan sewajarnya—seraya membesar-besarkan dirinya."



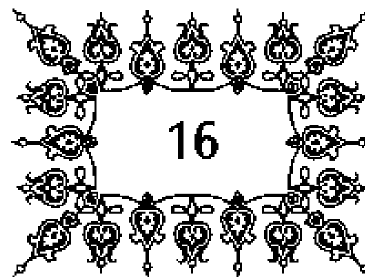
Ujub

UJUB TIMBUL DARI rasa cinta diri yang membuat seseorang buta akan aib dan kekurangannya sendiri. Awalnya, ia mengagumi dirinya dalam satu hal, dan menganggap yang lain serba tidak sempurna. Untuk mengobatinya, ia harus meneliti aib dan kekurangan dirinya, bertanya kepada orang lain tentang kejelekannya, dan mengukur diri serta membandingkannya dengan orang-orang terdahulu. Jika ia mengagumi kealiman dirinya, tengoklah kealiman ulama-ulama sebelumnya. Jika ia bangga dengan kezuhudannya, perhatikan kezuhudan ahli-ahli zuhud sebelumnya. Dengan begitu, ia tahu bahwa dirinya tak ada apa-apanya. Bagaimana tidak, Imam A<u>h</u>mad hafal satu juta hadis, Kahmas ibn al-<u>H</u>asan khatam Al-Qur-an tiga kali dalam sehari semalam, dan Salmân al-Taymî, empat puluh tahun lamanya, mengerjakan

shalat subuh dengan wudunya pada sepertiga malam pertama.

Orang yang merenungkan sejarah hidup tokoh-tokoh terdahulu akan tahu betapa jauh prestasinya bila dibandingkan dengan prestasi mereka. Sama dengan orang yang mempunyai uang satu juta tidak tahu bahwa begitu banyak orang di dunia yang memiliki uang miliaran.

Ibrâhîm al-Khawâsh berkata, "Ujub membuat seseorang tidak mengenal kadar dirinya."[]



Riya

SIAPA MENGETAHUI ALLAH Swt. dengan baik pasti amalnya murni ditujukan kepada-Nya. Tak akan ada riya jika ia mengenal-Nya dengan sempurna, mengagungkan-Nya sebagaimana mestinya, dan tidak mencari pujian dan sanjungan manusia.

Dalam kaitan ini, amal manusia beragam bentuknya; ada yang demi sanjungan manusia semata, ada yang demi Allah Swt. sekaligus sanjungan maa nusia, ada yang murni demi Allah Swt. tanpa menom leh kepada selain-Nya. Orang yang memamerkan amal baik demi pujian manusia jelas akan menodai kualitasnya.

Inti dari pengobatan terhadap penyakit ini adalah mengenal Allah Swt. secara baik dan sempurna sehingga ia akan menyatukan segala tujuan hanya kepada-Nya, tanpa menoleh kepada yang lain. Ia

akan memosisikan dirinya sebagai hamba yang rendah di hadapan Allah Swt. Ia juga akan sadar bahwa pahala hanya mungkin diperoleh melalui amal yang ikhlas. Dengan begitu, ia akan berusaha waspada agar kelelahannya tidak sia-sia.

Efek riya sangatlah parah.

Disebutkan dalam sebuah hadis dari 'Umar Ibn al-Khaththâb, bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Sungguh, amal itu tergantung niat, dan setiap orang akan memperoleh sesuai dengan niatnya."[27]

Abû Mûsâ berkata, "Seorang lelaki datang meng§ hadap Rasulullah saw. lalu berkata, 'Wahai Rasulullah, bagaimana pendapatmu tentang orang yang berperang karena keberanian, berperang karena kesatriaan, dan berperang karena riya, apakah itu disebut di jalan Allah (fisabilillah)?' Beliau saw. menjawab, 'Barang siapa berperang demi tegaknya agama Allah, ia di jalan Allah.'"[28]

Nâtil al-Syâmî meminta kepada Abû Hurayrah, "Wahai Tuan, sampaikan kepada kami sebuah hadis yang Anda dengar langsung dari Rasulullah saw."

---

[27]*Muttafaq 'alayh*, diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 1/2, 8/175, dan 9/29, Muslim, "*al-Imârah*" (155).

[28]*Muttafaq 'alayh*, diriwayatkan oleh al-Bukhârî, 1/43, 4/25 dan 105, 9/166, Muslim, "*al-Imârah*" (149, 150, dan 151).

Lalu Abû Hurayrah berkata, "Aku pernah mendengar Rasulullah. bersabda,

"Ada tiga kelompok manusia yang akan diadili pertama kali oleh Allah kelak pada hari kiamat. Perk tama adalah orang yang gugur di medan perang. Ia dibawa oleh Allah dan ditunjukkan nikmat-nikt mat yang disediakan untuknya. Lalu Allah bertanya, 'Apa amal yang kamu kerjakan hingga memperoleh nikmat-nikmat ini?' Orang itu menjawab, 'Aku berperang demi Engkau hingga aku terbunuh." Tetapi Allah membantah, 'Kamu bohong, kamu berperang hanya ingin disebut sebagai pahlawan.' Kenyataannya, memang orang-orang menyebutnya pahlawan. Kemudian Allah memerintahkan agar ia dijerembabkan hingga terlempar ke dalam api neraka.

"Setelah itu giliran orang yang belajar ilmu dan mengajarkannya kepada orang lain. Ia juga piawai dan rajin membaca Al-Quran. Ia dibawa oleh Allah untuk melihat nikmat-nikmat yang disediakan untuknya. Lalu Allah bertanya, 'Apa amal yang kamu kerjakan hingga kamu memperoleh nikmat-nikmat ini?' Ia menjawab, 'Aku belajar ilmu kemudian mengajarkannya kepada orang lain. Dan aku juga membaca Al-Qur an demi Engkau.' Tapi Allah membantah, 'Kamu bohong, kamu mempelajari ilmu karena ingin disebut alim, dan membaca Al-Quran karena ingin

disebut qari atau orang yang rajin membaca Al-Qur-an.' Kenyataannya memang begitu. Ia disebut-sebut sebagai qari atau orang yang rajin membaca Al-Qur-an. Kemudian Allah memerintahkan agar ia dijerema babkan hingga terlempar ke dalam api neraka.

"Selanjutnya tiba giliran orang yang diberi Allah kemudahan dan beragam harta benda. Ia dibawa oleh Allah untuk menyaksikan nikmat-nikmat yang disediakan untuknya. Lalu ia ditanya oleh Allah, 'Apa amalmu hingga kamu memperoleh nikmat-nikmat ini?' Ia menjawab, 'Setiap kali Engkau memerintahkan aku menginfakkan harta, pasti aku infakkan Demi Engkau.' Tetapi, Allah membantah, 'Kamu bohong, kamu kerjakan itu agar disebut dermawan.' Kenyataannya, orang-orang menyebutnya dermawan. Kemudian ia diperintahkan agar dijerembabkan hingga terlempar ke dalam api neraka."[29]

---

[29]Diriwayatkan oleh Muslim "*al-Imârah*" (152).

Dalam teks asli tertulis Qâil al-Syâmî. Ini salah, yang benar Nâtil al-Syâmî. Dalam *Syarh Muslim* al-Nawâwî berkata, "Dia adalah Nâtil ibn Qaysal-Hazâmî al-Syâmî, warga negara Palestina. Dia, yang ayahnya termasuk sahabat Nabi saw., adalah seorang tokoh kaumnya."

Mengomentari hadis ini, al-Nawâwî berkata, "Penyebutan keutamaan jihad secara umum dalam pelbagai hadis dimaksudkan bagi orang yang berjihad secara ikhlas karena Allah Swt. Begitu pula, pujian terhadap ulama dan orang yang menginfak-

Abû Hurayrah juga meriwayatkan sebuah hadis qudsi bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Allah berfirman, 'Akulah sebaik-baik sekutu, siapa beramal untuk selain aku maka Aku tidak akan memedulikannya. Amalnya adalah untuk yang ia sekutukan dengan-Ku."[30]

Dalam hadis riwayat Mahmûd ibn Lubayd dinyatakan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Satu hal yang paling aku cemaskan atas diri kalian adalah syirik kecil." Sahabat bertanya, "Apa syirik kecil itu, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Riya! Kelak pada hari kiamat Allah Swt. akan berkata kepada orang yang riya, Bila kalian meminta balasan atas amal-amal kalian, pergilah kepada siapa amalmu kamu riyakan di dunia. Tetapi, lihat apakah kalian memperoleh balasan dari mereka?"[31]

Abû Hâzim berkata, "Tidak akan baik hubungan manusia dengan manusia lainnya apabila ia memalingkan dirinya dari Allah. Bukankah bermuka manis kepada satu wajah (wajah Allah) lebih mudah daripada kepada seribu wajah? Jika kamu bermuka

---

kan hartanya untuk kebaikan harus dilihat dalam konteks ikhlas karena Allah Swt.

[30]Muslim, "*al-Zuhd*", 46, Ahmad, 2/301, Ibn Khuzaymah (938), dan Ibn Mâjah, "*al-Zuhd*", 21.

[31]Diriwayatkan oleh Ahmad, 5/428.

manis kepada Wajah yang satu ini, pasti semua wajah akan tertarik padamu. Sebaliknya, jika kamu bermuka masam kepada-Nya, pasti semua wajah akan membencimu."[32]

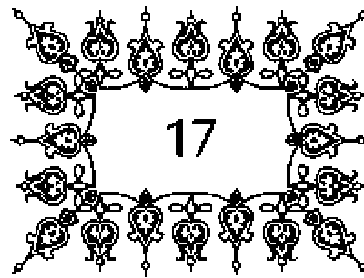
Ibn Tawbah Abû Ja'far 'Abdullâh berkata, "Sepeninggal qari Abû Bakr al-Âdamî, aku bermimpi ia mengulurkan-ulurkan tangannya. Lalu aku bertanya, 'Apa yang Allah berikan padamu?' Ia menjawab, 'Aku tertahan di hadirat-Nya yang agung, aku menghadapi penderitaan dahsyat dan kesulitan berat.' Aku bertanya, 'Bagaimana dengan malam-malam yang kau lewati dengan ibadah dan tempat-tempat (yang kau singgahi dengan ibadah) serta Al-Quran (yang tak henti-hentinya kaubaca)?' Ia menjawab, 'Justru semua itulah bumerangnya. Sebab, aku melakukan-

---

[32]Diriwayatkan oleh Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 3/239 melalui jalur Ahmad ibn Hanbal dari 'Alî ibn 'Iyâsy, dari Muhammad ibn Muthraf, dari Abû Hâzim, katanya, "Jika seorang hamba baik kepada Allah maka Dia akan membuatnya baik dea ngan sesama hamba. Sebaliknya, jika ia memalingkan muka dari Allah maka Dia akan membuat hamba-hamba lain memalinga kan muka darinya. Bukankah bermuka manis kepada satu wajah (wajah Allah) lebih mudah daripada kepada seribu wajah? Jika kamu bermuka manis kepada Wajah yang satu ini, pasti semua wajah akan tertarik padamu. Sebaliknya, jika kamu bermuka masam kepada-Nya, pasti semua wajah akan membencimu.

Dalam naskah asli tertulis: "memandang buruk padamu" (bukan membencimu—*penerj.*). Ini kami tetapkan dari *al-Hilyah*.

nya demi dunia.' Aku bertanya lagi, 'Seberapa jauh masalahmu itu?' Ia menjawab, 'Allah berkata kepa? daku, 'Aku bersumpah kepada diri-Ku sendiri tidak akan menyiksa keturunan kelompok delapan puluh (*al-tsamânîn*).'"[]



Berpikir Keterlaluan

BERPIKIR DIMAKSUDKAN UNTUK mengetahui sesuatu yang tak terbatas, untuk menganalisis masa depan yang penuh maslahat. Di luar itu, berpikir hanya mengundang mudarat. Bahkan, jika berlebihan bisa berakibat sangat fatal terhadap kondisi tubuh.

Menurut Begrot, setiap ilmuwan mesti memberi kesempatan pikirannya beristirahat agar tidak berakibat fatal pada tubuhnya.

Menurut saya sebaliknya, setiap orang berakal mesti terus aktif berpikir, selama menyangkut hal-hal yang rasional dan mungkin dicapai. Tetapi, jika ia dungu, berpikir bagaimana menjadi khalifah, memperoleh ilmu seperti al-Syâfi'î dan Abû Hanîfah, kemudian menggabungkannya dengan kezuhudan Bisyr dan Ma'rûf al-Kurkhî, atau menjadi orang sekaya 'Abd Rahmân ibn 'Awf, ini jelas merupakan pi-

kiran gila, lebih-lebih jika ia hanya berpikir saja tanpa disertai usaha. Mestinya, ia berpikir tentang hal-hal yang mungkin diraih, tentang bagaimana ia harus berjuang merangkum kebaikan dan menampik kejahatan. Banyak orang yang berpikir tentang kemaksiatannya lalu bertobat, juga raja yang berpikir tentang keteperdayaannya oleh dunia lalu berzuhud.

Ibn 'Abbâs berkata, "Dua rakaat yang disertai semangat berpikir jauh lebih baik daripada beribadah semalam suntuk dengan hati alpa."[33]

Ketika Umm al-Dardâ' ditanya tentang amal paling utama Abû al-Dardâ', ia menjawab, "Berpikir dan mengambil iktibar."[34]

Mâlik ibn Dînâr berdiri semalam suntuk dengan kaki sebelah hingga Subuh, lalu katanya, "Tak henti-hentinya ditunjukkan kepadaku penduduk nere-

---

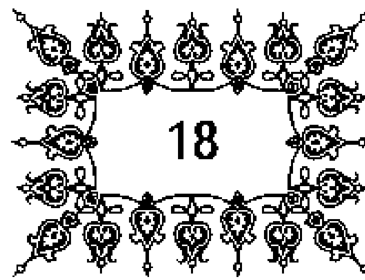
[33]Diriwayatkan oleh Ibn al-Mubârak dalam *al-Zuhd*, hal. 403, dan Muhammad ibn Nashr dalam *Qiyâm al-Layl*, hal. 60.

[34]Diriwayatkan oleh Ibn al-Mubârak dalam *al-Zuhd*, hal. 302, melalui jalur 'Awn ibn 'Abd Allâh dari Umm al-Dardâ', bahwa ia ditanya, "Apa amal yang paling banyak dilakukan Abû al-Dardâ'", dan ia menjawab, "Berpikir."

Juga diriwayatkan oleh Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 1/208, bahwa ia menjawab, "Berpikir dan mengambil iktibar", 1/209, dari Abû al-Dardâ', "Berpikir sesaat lebih baik dibanding ibadah malam."

ka dengan rantai dan belenggu mereka hingga waktu Subuh."

Sebagian orang bijak berkata, "Dengan aktif berpikir, kebutaan akan hilang."[]



Terlampau Sedih

SETIAP ORANG BERAKAL takkan lepas dari kesedihan. Memikirkan dosa masa lalunya yang bertumpuk-tumpuk, ia sedih. Demikian pula ketika mendengar fatwa-fatwa ulama, ia sedih karena tahu dirinya telah lalai.

Mâlik ibn Dînâr berkata, "Sebagaimana rumah bila tidak dihuni akan roboh, begitulah hati bila tidak bersedih."[35]

Ia juga berkata, "Seberapa besar kadar kesedihanmu terhadap dunia, sebesar itulah kadar kesedihanmu terhadap akhirat tercerabut dari hatimu. Karena setiap hati orang mukmin pasti tersentuh kese-

[35]Diriwayatkan oleh Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 2/360, dari Mâlik ibn Dînâr dengan teks berbunyi, "Jika di dalam hati tak ada kesedihan, tentu ia akan roboh, sebagaimana rumah yang tak berpenghuni."

dihan, mestinya ia berhati-hati agar tidak melampaui batas. Sebab, kesedihan hanyalah menyangkut sesuatu yang lalai dikerjakan. Dan, kita sudah tahu bagaimana memperbaikinya.

Ibrâhîm ibn Îsâ[36] berkata, "Belum pernah kujumpai orang yang begitu lama menderita seperti al-Hasan. Tetapi, ia terlihat seperti hanya sekali tertimpa musibah."

Disebutkan dalam sebuah hadis, "Sisa usia seorang mukmin tidak bernilai apa-apa kecuali ia mau memperbaiki apa yang telah lewat." Jika yang disedihkan tak mungkin diperbaiki, ia tak perlu sedih, kecuali menyangkut utang. Dalam hal ini ia mesti berusaha melunasinya, lalu berharap tambahan rezeki agar kehidupannya membaik. Jika kesedihannya hanya karena dunia, atau lalai mendapatkannya, itu adalah kerugian nyata yang harus dihindari setiap orang berakal.

Cara mengobatinya adalah menyadari bahwa apa yang telah terjadi tak mungkin ditarik kembali. Bahkan, jika sampai menjadi beban pikiran dan perasaan, itu akan menambah masalah. Padahal, hati

---

[36]Abû Na'îm dalam *al-Hilyah* berkata, "Ibrâhîm ibn 'Îsâ, seorang ahli zuhud, bersahabat dengan Mu'arraf al-Kurkhî, dan mendengar hadis ini dari Abû Dâwûd al-Thyâlusî dan Muhammad ibn al-Muqri'.

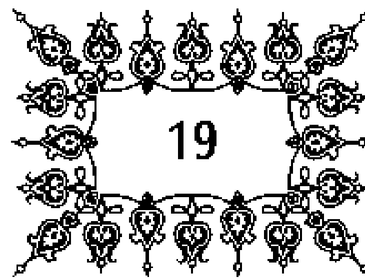


**Sisa usia seorang mukmin
tidak bernilai apa-apa kecuali ia mau
memperbaiki apa yang telah lewat.**

mesti bersih dari masalah agar tidak tambah terpukul.

Ibn 'Umar berkata, "Jika Allah mencabut sesuatu darimu, alihkan perhatianmu darinya. Dan, sebagai gantinya, carilah sesuatu yang dapat menghibur. Jika tidak ada, usahakan sekuat tenaga untuk mengenyahkan sesuatu itu dari hatimu. Ketahuilah bahwa kesedihan bersumber dari hawa nafsu, bukan dari akal sehat. Sebab, akal sehat hanya mengajakmu pada kebaikan. Yakinlah bahwa dalam waktu dekat kamu akan terhibur. Dahulukan apa yang mestinya diakhirkan, seimbangkan masa lalu dan masa depan."

Ketahui pula bahwa kesedihanmu tidak berguna, bahwa musibahmu berpahala, bahwa tidak sedikit orang yang mengalami musibah lebih besar. Dengan begitu, kesedihan akan terhapus dari hatimu.[]



Penyesalan dan Impian

JIKA PENYESALAN BERKAITAN dengan masa lalu maka impian berkaitan dengan masa depan. Larut dalam penyesalan dosa-dosa masa lalu sangatlah berguna dan berpahala. Begitu pula mengimpikan kebaikan pada masa depan. Lain, jika penyesalan itu menyangkut kelalaian dunia yang sudah tidak mungkin diraihnya kembali. Itu hanya akan menorehkan kesedihan yang bertumpang tindih, sebagaimana telah saya singgung pada bab terdahulu, yaitu bab 18 "Terlampau Bersedih atau di Luar Batas Kewajaran".

Penyesalan timbul karena hilangnya sesuatu yang kita cintai. Semakin banyak yang kita cintai, semakin banyak pula penyesalan terjadi. Sebaliknya, semakin sedikit yang kita cintai, semakin sedikit pula kenangan yang terjadi. Karena itu, jauhkan diri dari sumber timbulnya penyesalan ini.

Jika ada yang mengatakan, "Kalau aku tidak mendapatkan seorang kekasih, aku akan menyesal dan sedih sekali." Benar, tetapi penyesalan karena tidak mempunyai kekasih tidak akan mencapai sepersepuluh penyesalan karena kehilangan kekasih. Bukankah kehilangan anak jauh lebih menyedihkan dibanding tidak mempunyai anak?

Ketika kecintaan dan kesenangan seseorang terk hadap sesuatu sudah berlangsung lama, hal itu akan membekas dalam di lubuk hatinya. Jika ia harus kehilangan sesuatu itu, kesedihannya sebenarnya tidak seberapa lama bila dibandingkan dengan kesenangan yang sudah ia nikmati sebelumnya. Ini dikarenakan sesuatu yang dicintai pastilah sesuatu yang selaras dengan kehendak jiwanya. Nikmatnya sehat, misalnya, tidak akan dirasakan oleh jiwa jika sehat itu tidak ada. Jiwa akan terus menderita sebelum mendapatkan ganti yang memuaskannya. Seolah, apa yang ia cintai itu wajib menjadi miliknya. Karena itu, orang yang berakal sehat tidak akan mencintai banyak hal, sebab tahu itu hanya akan membuahkan impian yang tidak menyenangkan.

Langkah pertama mengobati penyakit ini adalah memantapkan keimanan terhadap takdir Allah Swt., yang salah satu wujudnya adalah apa yang menimpa dirinya itu. Ia juga harus sadar bahwa dunia dicipta-

kan Allah dengan wajah muram. Yang kokoh akan runtuh, yang berkumpul akan berpisah, yang bersatu akan bercerai. Barang siapa menginginkan keabadian pada sesuatu yang mustahil abadi, sama dengan menginginkan keberadaan sesuatu yang tak mungkin ada. Mestinya, ia tidak mengharapkan sesuatu yang mustahil bisa terjadi dalam kehidupan dunia ini, sebagaimana diungkap sebuah syair:

Kau dicipta dengan watak kotor
Tetapi kau menginginkannya bersih

Langkah selanjutnya adalah merenungi musibah orang lain sehingga musibah dirinya akan terasa kecil dan ringan. Seorang pemanggul yang semangatnya membaja tidak akan memedulikan beban yang berat, akan terus melangkah dengan mantap, sampai akhirnya mampu menguasai diri, dan beban itu pun terasa enteng.

Di samping itu, bersiaplah untuk sakit kala sehat, sehingga ketika jatuh sakit, kau tidak akan kesal. Bayangkan musibah menimpa dirimu setiap saat, sehingga ketika benar-benar terjadi, kau tidak akan kaget. Bayangkan seluruh hartamu amblas! Jika masih tersisa, anggap itu harta ganimah. Bayangkan pula dirimu buta, sehingga setelah matamu rabun,

itu tidak menjadi masalah. Begitu seterusnya, seperti diungkapkan syair:

Orang yang punya nurani
Mengandaikan musibah terjadi
Sebelum benar-benar terjadi

Begitu musibah menyerang tiba-tiba
Ia tak gentar menghadapinya
Sebab dirinya sudah siaga

Sementara, orang yang hatinya buta
Merasa hari-harinya aman-aman saja
Lupa sesuatu bisa menyerbu orang alpa

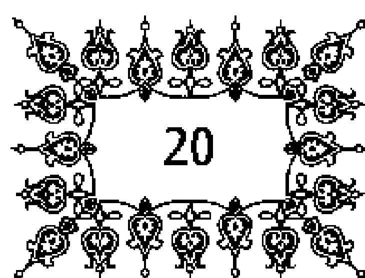
Begitu beliung waktu meletakkan bencana
Ia melolong, berharap bantuan segera tiba

Padahal jika ia tangani masalahnya
Dengan hati sekeras baja
Ia pasti tahu bahwa:
"Kesabaran adalah sebaik-baik bala"

Sebagian ulama salaf bercerita, "Aku pernah melihat seorang wanita yang kecantikannya sungguh memukau hati. Aku berkata lirih, 'Inilah seraut wajah yang tak pernah tersentuh kesedihan.' Namun wanita itu segera membalas, 'Jangan berkata begitu. Mestinya aku tidak menceritakan hal ini kepa-

da orang yang sudah mengalami apa yang kualami. Dulu, aku punya suami. Suatu hari ia membeli seekor domba kurban, lalu menyembelihnya. Setelah itu, anak kami yang lebih tua berkata kepada adiknya, 'Kemari, kutunjukkan bagaimana tadi ayah menyembelih kambing.' Dan, ia pun menyembelih adiknya. Setelah kami mencari kakak, ia sudah melarikan diri. Ayahnya pun pergi mencarinya, tetapi malang, keduanya mati tertimpa bencana.'

"Aku bergumam, 'Kalau begitu, alangkah sedihnya dirimu.' Tetapi, ia malah menjawab, 'Andai masih ada kesedihan yang tersisa, niscaya akan kulakukan!'"[]



Terlalu Takut Mati

TAKUT DAN WASPADA hanya berkaitan dengan apa yang belum terjadi. Karena takut, orang lalu menyiapkan bekal cukup sebelum yang ditakutkan menjadi kenyataan. Tetapi, sesuatu yang sudah pasti terjadi tak perlu terlalu ditakuti. Tak ada gunanya. Tidak sedikit orang saleh yang ketakutannya kepada Allah sangat tinggi, sehingga mereka merasa perlu memohon kepada Allah agar ketakutannya dikurangi. Sey bab, bagi mereka, ketakutan laksana cemeti yang apabila dicambukkan terus-menerus akan menimbulkan kegelisahan. Cemeti hanya layak dicambukkan kepada orang yang lamban.

Sufyân al-Tsawrî berkata kepada pemuda yang duduk bersamanya, “Apakah kamu ingin benar-benar takut kepada Allah?” Pemuda itu menjawab, “Ya.” Lalu Sufyân melanjutkan, “Kamu bodoh! Jika kamu takut kepada Allah secara berlebihan seper-

ti itu niscaya kamu tidak akan mengerjakan perbuatan fardu."[37]

* * *

Orang berakal tak perlu mencemaskan dirinya secara berlebihan hingga jatuh sakit. Sebab, bagaimanapun, sakit tak bisa ditolak, dan pasti terjadi. Jika terus dicemaskan, itu hanya akan menambah kepedihan. Begitu pula berlebihan mencemaskan dan memikirkan soal kematian, yang nyata-nyata tak terelakkan. Cukuplah disadari bahwa kematian itu pasti. Jika terlalu diwaspadai, dan terlalu dibayangkan kepedihannya maka yang ada dalam pikiran seseorang hanyak lah kematian. Mestinya ia membuang jauh-jauh pikiran semacam itu agar ia bisa memetik untung, dan tidak mengalami kematian berkali-kali.

Cukuplah seseorang menyadari bahwa Allah Swt. Mahakuasa. Jika berkehendak, bisa saja Dia meringankan kematiannya. Lagi pula, bukankah peristiwa setelah kematian lebih menakutkan lagi? Kematian hanyalah jembatan menuju tempat tinggal abadi.

---

[37]Sufyân al-Tsawrî, seperti dikatakan al-Dzahabî dalam *Siyar A'lâm al-Nubalâ'*, 7/229-279, adalah seorang tokoh besar Islam, penghafal Al-Quran terkemuka, dan ulama yang disegauni pada masanya. Ia adalah Abû 'Abd Allâh al-Tsawrî al-Kûfî, pengarang kitab *al-Jâmi'*. Ia lahir pada tahun 77, dan meninggal pada awal tahun 161.

Kalaupun manusia diperintah selalu ingat mati, itu maksudnya agar ia banyak berbuat amal, bukan untuk membayangkan atau mengumpamakannya.

Jika dalam hati seseorang terlintas perasaan beerat berpisah dengan dunia, ketahuilah bahwa dunia bukanlah negeri kebahagiaan. Kebahagiaan dunia hanya terjadi saat ia lepas dari penderitaan. Tidak sulit mencari contoh kasus semacam ini.

Tetapi, jika ia sedih berpisah dengan dunia karena banyak amal yang dilalaikannya, itulah kesedihan yang terjadi pada ulama salaf. Mu'âdz ibn Jabal berdoa menjelang kematiannya, "Ya Allah, Engekau tahu aku tidak mencintai dunia dan berlama-lama tinggal di sana karena aku bisa tidur lelap pada waktu malam, atau menanam pohon-pohonan pada waktu siang. Tetapi, semata karena dahaga di terik membara, karena derita sepanjang masa, karena halaqah (lingkaran) zikir yang senantiasa dipadati kafilah ulama."

* * *

Orang yang mendekati kematian mestinya menyadari bahwa kematian adalah detik-detik genting saat seseorang sangat membutuhkan pertolongan. Bahwa kematian adalah sebentuk gambaran tentang kesakitan murni, dan perpisahan dengan segala yang dicintai;

dua hal yang kemudian menyatu dengan ketegangan sakaratul maut, juga kekhawatiran tak bisa mempertanggungjawabkan hartanya.

Saat itu setan datang, menyusun tipu daya agar orang itu marah dan kesal kepada Tuhannya. Katanya, "Lihat, apa yang Dia berikan padamu, bagaimana Dia memperlakukanmu dan menyakitimu! Sekarang Dia memisahkanmu dari anak dan keluargamu, Dia melemparkanmu ke ke langit." Dengan berkata begitu, setan berharap ia kesal kepada Tuhannya dan tidak menerima ketetapan-Nya. Setan juga membisikkan kata-kata pembangkangan kepada Allah, mema bujuk agar sebagian besar hartanya diwasiatkan, sementara hanya sebagian kecil yang disuruh wariskan kepada ahli warisnya. Dan, banyak lagi bujukan lain yang dikemas sebaik-baiknya oleh setan agar kelihatan baik dan terpuji. Nah, pada saat-saat itulah manusia benar-benar membutuhkan pertolongan untuk melawan setan dan memerangi diri sendiri.

Abû Dâwûd menukil hadis dari Abû al-Yasr, bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Aku berlindung kepada Engkau agar setan tidak menimpakan sesuatu yang buruk padaku saat aku menghadapi kematian."[38]

---

[38]Diriwayatkan oleh Abû Dâwûd, 1552 dan 1553, al-Nasâî, 8/238, melalui jalur Afla' Mawlâ abî Ayyûb, Abû al-Yasr, bahwa Rasulullah saw. berdoa, "Ya Allah, aku berlindung kew

Saat itu setan berkata kepada sesamanya, "Jika kehilangan kesempatan sekarang, kalian tak kan bisa berbuat apa-apa lagi setelah ini, selamanya."

Agar tidak selalu tersiksa oleh bayangan kematian, seseorang mesti ingat bahwa siapa yang menga ingat Allah kala sehat, niscaya ia akan dijaga oleh

---

pada-Mu dari terkena roboh, jatuh, tenggelam, terbakar, dan pikun. Aku berlindung kepada-Mu agar setan tidak menimpakan sesuatu yang buruk padaku saat aku menghadapi kematian. Aku berlindung kepada-Mu agar tidak mati dalam keadaan berpaling dari jalan-Mu. Dan, aku berlindung kepada-Mu agar tidak mati tergigit atau tersengat."

Menurut al-Khaththâbî, doa Rasulullah saw. agar dilindungi dari keburukan setan menjelang kematian maksudnya agar pada detik perpisahannya dengan dunia, ia tidak dikuasai setan. Sebab, jika demikian, setan akan berusaha lengket dengannya, mengahalang-halanginya untuk bertobat, merintanginya untuk memperbaiki diri dan keluar dari kegelapan sebelumnya, atau membuatnya berputus asa dari rahmat Allah. Atau, sem tan membuatnya tidak percaya akan kematian, merasa sayang jika harus berpisah dengan kehidupan dunia, sehingga ia tidak rela akan ketetapan Allah; bahwa ia pasti mati dan pulang ke negeri akhirat. Maka, jadilah ia mati dalam keadaan yang buruk dan menemui Allah dalam keadaan kesal. Dalam suatu rik wayat dijelaskan bahwa keadaan paling genting bagi setan dalam menghadapi Bani Adam adalah saat-saat menjelang kematian. Ia berseru kepada antek-anteknya, "Ini kesempatan terakhir kalian. Jika saat ini kalian lalai, kalian tak akan mendapatkannya kembali." Kami berlindung kepada Allah dari kejahatan setan, dan kita memohon kepada-Nya agar kita dilimpahi barokah-Nya pada saat genting seperti itu, dan menutup lembaran terakhir kehidupan kita dengan kebaikan."

Allah kala sakit. Siapa yang hatinya terpaut dengan Allah, niscaya seluruh gerakan indranya dikendalikan langsung oleh Allah.

Ibn 'Abbâs meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Jagalah Allah, niscaya Dia menjagamu. Jagalah Allah, niscaya kau dapati Dia selalu di depanmu. Jika kau mengenal Allah saat kau lapang, niscaya Dia akan mengenalmu saat kau dalam kesulitan."[39]

Kudengar Nabi Yûnus a.s. dibebaskan oleh Allah dari penderitaannya karena ia telah banyak berbuat amal kebaikan sebelumnya. Allah berfirman, *Maka kalau sekiranya dia tidak termasuk orang-orang yang banyak mengingat Allah, niscaya ia akan tetap tinggal di perut ikan itu sampai hari kebangkitan.*[40] Dan, karena Fir'awn tidak mempunyai amal kebaikan sedikit pun sebelumnya, maka ia tidak mendapat tempat bergantung ketika berada dalam kesulitan. Bahkan, dikatakan kepadanya, "*Apakah sekarang baru kamu percaya, padahal sesungguhnya*

[39]Diriwayatkan oleh al-Tirmidzî, no. 2516, dan menurutnya hadis ini *shahîh*. Juga diriwayatkan oleh Ahmad, 1/307-308, al-Bayhaqî dalam *Syu'ab al-Îmân* dan *al-Asmâ' wa al-Shifât*, hal. 76. Periksa juga *al-Durr al-Mantsûr*, 1/66, dan *Tafsîr Ibn Katsîr*.

[40]Q.S. Al-Shâffât [37]: 144.

kamu telah durhaka sejak dahulu, dan kamu termasuk orang-orang yang berbuat kerusakan."[41]

'Abdus-Shamad al-Zâhid berkata menjelang kematiannya, "Tuan, inilah saat yang kusembunyikan padamu bahwa orang yang menyia-nyiakan waktu sehatnya akan disia-siakan pada waktu sakitnya."

Seorang sahabat bercerita bahwa ia melihat seorang laki-laki tua meminta-minta. "Orang ini," kata sahabat tersebut, "tidak memedulikan perintah Allah pada waktu kecilnya. Kini, pada usia tuanya, giliran dialah yang tidak dipedulikan Allah."

Untuk mengobati penyakit ini, tanamkan ke dalam dirimu keberanian dan rasa percaya diri. Katakan, "Kematian hanyalah sebentuk waktu. Semoga aku memperoleh ketenangan sempurna, sebagaimana sabda Rasulullah saw.: 'Tak akan ada lagi penderitaan atas diri ayahmu setelah ini.'"[42]

Abû Bakr ibn 'Ayyâsy terlihat sangat optimis kepada Allah menjelang kematiannya, katanya, "Bagaiy mana tidak akan optimis, saya sudah berpuasa untuk-Nya selama delapan puluh Ramadan."

Al-Mu'tamir ibn Sulaymân berkata, "Ayah berkata padaku, 'Anakku, bacakan padaku hadis-hadis

[41]Q.S. Yâsîn [36]: 91

[42]Diriwayatkan oleh Ibn Mâjah, 1629.



Agar tidak selalu tersiksa oleh bayangan kematian, seseorang mesti ingat bahwa siapa yang mengingat Allah kala sehat, niscaya ia akan dijaga oleh Allah kala sakit. Siapa yang hatinya terpaut dengan Allah, niscaya seluruh gerakan indranya dikendalikan langsung oleh Allah.

rukhshah (dispensasi) agar aku menjumpai Allah das lam keadaan baik sangka."

Jadi, setiap mukmin mesti membuang jauh-jauh bisikan ketakutan, dan menggiring unta sambil berdendang, seperti nyanyian pengembala jauh di pedalaman sahara:

Tuntunlah ia dengan riang gembira
Katakan padanya:
"Besok kalian bertemu sisa air dan gunung."

Abû Hurayrah meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Allah Swt. berkata, 'Aku sel suai dengan persangkaan hamba-Ku.'" Hadis *muttafaq 'alayh*.

Jâbir berkata, "Tiga hari sebelum meninggal dunia, kudengar Rasulullah saw. bersabda, 'Tidak akan mati salah seorang dari kalian kecuali ia berbaik sangka kepada Allah Swt." Hadis diriwayatkan Musi lim.

Al-Fudhayl ibn 'Ayâdh berkata, "Ketakutan lebih utama daripada harapan. Tetapi, menjelang maut harapan lebih afdal." Itulah sebabnya kenapa saya katakan bahwa ketakutan itu seperti cambuk untuk menghalau unta yang jalannya lamban. Jika unta sudah letih, tak ada yang bisa dilakukan selain menemaninya.

Jika ada yang bertanya, bagaimana dengan ketakutan pada diri 'Umar ibn 'Abd al-'Azîz menjelang kematiannya? Saya jawab, begitu menyadari hak-hak rakyat bergantung di pundaknya, Umar ibn 'Abd al-'Azîz takut kalau hak-hak itu tidak ditunaikan semestinya. Seolah ia ingin mengatakan, "Aku takut kalau dalam memimpin kalian aku telah berpegang pada orang-orang yang salah." Ini mirip dengan peristiwa 'Umar ibn al-Khaththâb. Setelah mendengar Ibn 'Abbâs berkata: "Berbahagialah, wahai Amirul Mukminin; Kau telah memimpin kami dengan adil," kemudian ia pun memberi persaksian, 'Umar ibn al-Khaththâb berkata kepada Ibn ibn 'Abbâs, "Apakah persaksianmu ini di hadapan Allah, wahai Ibn 'Abbâs?"[43]

---

[43]Ucapan ini disampaikan Ibn 'Abbâs r.a. kepada Amirul Mukminin 'Umar ibn al-Khaththâb setelah ia ditusuk musuh, seperti diriwayatkan oleh A<u>h</u>mad dalam *al-Musnad*, 1/46. Juga oleh al-Bayhaqî dalam *Itsbât 'Adzâb al-Qabr* melalui jalur Dâwûd ibn Abû Hindûn, dari 'Âmir, dari Ibn 'Abbâs, katanya, "Aku masuk menjumpai 'Umar ibn al-Khaththâb setelah ditusuk musuh. Aku berkata kepadanya, 'Berbahagialah, wahai Amirul Mukminin, kau masuk ke surga. Betapa tidak, kau memeluk Islam ketika manusia tengah kafir, kau berjuang bersama Rasulullah saw. ketika manusia menghina beliau, Rasulullah saw. menggenggammu dengan hati penuh rida. Ketika menjabat khalifah, kau tidak mempunyai musuh, dan kau terbunuh sebagai syahid. Ia menjawab, ' Coba ulangi sekali lagi." Dan, aku pun mengulangi kata-kataku. Ia lalu berkata, 'Demi Allah, yang tidak ada

* * *

Jika penderitaan si sakit memuncak, itu mesti dilihat dalam konteks pahala. Mereka (generasi awal) bahkan senang jika orang yang sakit mengalami penderitaan memuncak saat naza (roh dicabut dari raga), sebagai penebus dosa-dosanya. Ibrâhîm berkata, "Mereka senang berjuang melawan maut."

'Umar ibn 'Abdul 'Azîz juga berkata, "Aku tidak ingin sakaratul maut terasa ringan. Sebab, itulah kesempatan terakhir seorang muslim menebus dosa-dosanya."

* * *

Orang sakit, selama pikirannya masih normal, mesti terus meningkatkan pertobatan agar berjumpa dengan Allah dalam keadaan suci dari segala dosa, mea nyatukan wasiat, menyerahkan anak dan keluarganya kepada Allah Swt., karena Dialah yang Maha Mengatasi segala urusan orang saleh.

* * *

Jika ia dibuat gelisah oleh setan, diingatkan pada bala atau cobaan, maka ingatlah bahwa cobaan ha-

tuhan selain Dia. Andai emas dan perak di muka bumi ini milikku, niscaya kutebus ketakutanku yang dulu."

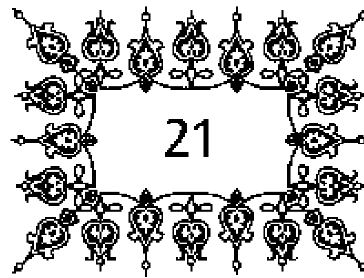
nya menimpa tunggangan, sementara sang penunggang sendiri telah pergi. Syariat telah terlewati, dan setelah kematian nanti akan mengantarkannya ke negeri sejuta kenikmatan. Orang yang mantap keimanannya pasti tidak tersentuh kesedihan, sebab ia tahu bahwa akhir perjalanan mukmin adalah kebaikan. Sebaliknya, orang yang tidak mantap keimanannya pasti akan sedih.

Ka'b meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Jiwa orang muslim adalah burung yang bergantung di pohon surga, dan akan dikembalikan oleh Allah ke dalam jasadnya."[44]

Kesimpulannya, kematian hendaklah ditakuti sebatas tidak merusak ketahanan fisik dan tidak menimbulkan penderitaan berlebihan. Yang harus ditakuti justru adalah kehidupan setelah kematian. Karena itu, perbanyaklan berbuat amal kebaikan.[]

---

[44]Diriwayatkan oleh al-Bukhârî dalam *al-Târîkh al-Kabîr*, 5/306, al-Humaidî, 873, dan al-Thabr ânî dalam *al-Kabîr*, 19/64.



Terlalu Bahagia

JIKA KEBAHAGIAAN MEMUNCAK, darah akan bergolak. Ini berbahaya, bahkan bisa menyebabkan kematian jika tidak segera dinetralisir. Karena itu, ketika seseorang menjumpai sesuatu yang membahagiakan, ia mesti menguasai diri. Ketika Nabi Yûsuf a.s. bertemu kembali dengan saudara kandungnya, terlebih dahulu ia berbasa-basi. Ia bertanya, "Apakah kamu mempunyai ayah?" Setelah itu baru beramah-tamah. Dengan begitu, ia dapat menyikapi kebahagiaan secara seimbang.

Kebahagiaan mesti kita sikapi secara wajar agar berimbang dengan kesedihan. Jika kita menyikapinya secara berlebihan, itu akan membuat kita benar-benar lalai. Sebab, tak ada alasan bagi orang berakal untuk bahagia secara berlebihan. Ia akan selalu dihantui rasa cemas ketika ingat ke mana ia akan kem-

bali. Ingat kepada ini, kebahagiaan yang muncul pun segera terhapus.

Apabila kelalaian akibat kebahagiaan yang berlebihan itu sudah melampaui batas, dengan mudah seseorang akan terseret pada tindak kejahatan dan ken kafiran. Itulah sebabnya Allah Swt. berfirman, *Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri.*[45] Yakni, orang-orang yang berbuat kejahatan karena kebahagiaan mereka yang berlebihan. Mereka lalu terperosok ke dalam kekafiran.

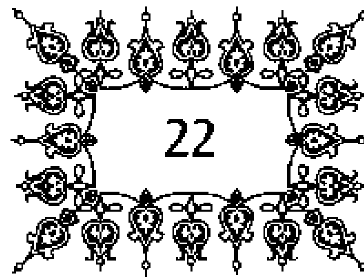
Penyakit ini mesti diobati dengan cara merenungkan dosa-dosa yang telah terjadi, juga berbagai persoalan besar yang tidak bisa tidak akan dihadapi setiap orang.

Al-H̲asan al-Bashrî berkata, "Kematian akan mengungkap semua kejelekan dunia. Karena itu, orang yang punya hati nurani tidak akan membiarkan dirinya larut dalam kebahagiaan."[46][]

---

[45]Q.S. Al-Qashash [28]: 76.

[46]*Al-Zuhd*, karangan Ah̲mad ibn H̲anbal, h. 316, melalui jalur Ibrâhîm ibn 'Îsâ al-Yasykarî, daro al-H̲asan.



Malas

PENYEBAB MALAS ADALAH kecenderungan terhadap pola hidup santai, pengangguran, dan tak mau bersusah-payah. Dalam *Sha<u>h</u>î<u>h</u>* masing-masing, Bukhârî dan Muslim, dari hadis Anas ibn Mâlik, diungkapkan bahwa Rasulullah saw. sering sekali membaca doa:

اَللّٰهُمَّ إِنِّي أَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegundahan, kesedihan, kelemahan, dan kemalasan.

Muslim juga meriwayatkan dari Abû Hurayrah bahwa Nabi saw. bersabda, "Mukmin yang kuat le-

bih baik dan lebih dicintai Allah dibanding mukmin yang lemah."[47]

Paculah semangatmu setiap saat untuk meraih sesuatu yang berguna bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah, dan jangan bersikap lemah. Jika sesuatu menimpamu, sekecil apapun, jangan sekali-sekali kau mengatakan, "Kalau saja saya berbuat begini, tentu hasilnya akan begini." Tetapi, katakan, "Inilah takdir; apa pun yang dihendaki Allah pasti akan terjadi." Sebab, kata 'kalau saja' adalah kunci pembuka pintu perbuatan setan.

Ibn Mas'ûd berkata, "Sungguh, tak ada orang yang lebih kubenci yang pernah kulihat selain penganggur yang tak melakukan apa-apa, baik urusan dunia maupun akhirat."[48]

Ia menambahkan, "Kelak pada akhir zaman akan muncul sekelompok orang yang pekerjaan utama mereka adalah saling mencerca, dan itu mereka sebut bekerja."

Ibn 'Abbâs berkata, "Jika sikap lamban menyatu dengan sikap malas maka hasilnya adalah kemiskinan."

---

[47]Diriwayatkan oleh Muslim "*al-Qadr*" (34).

[48]Diriwayatkan oleh Abû Na'îm dalam *al-Hilyah*, 1/130, melalui jalur Yahyâ ibn Watsâb, dari Ibn Mas'ûd r.a.

Mâlik ibn Dînâr berkata, "Setiap perbuatan baik seseorang, sekecil apa pun, pasti akan membawa hasil. Jika ia tekun dan sabar, perbuatan baiknya akan memberi kepuasan. Tetapi, jika ia merasa tertekan, ia pasti urung melanjutkan."

Berkata pula Sufyâan al-Tsawrî, "Telah berlalu kaum penunggang kuda yang gagah, kini tinggallah kita di punggung keledai yang kalah."

* * *

Cara mengobati penyakit malas adalah memancangkan cita-cita setinggi-tingginya, siaga menghadapi risiko apa saja, dan waspada jangan sampai putus asa. Sebab, risiko terbesar bagi orang yang bercita-cita besar adalah putus asa—meskipun dilihat dari segi kesungguhan usahanya, ia tetap mendapat pahala.

Di samping cara di atas, orang yang akalnya sehat mesti memikirkan sisi negatif sifat malas ini. Tak jarang orang yang hidupnya santai kemudian dirundung kerugian dan penyesalan. Ketika melihat tetangganya pergi bekerja, lalu kembali dengan membawa hasil melimpah, maka penyesalannya semakin bertambah. Ia juga semakin putus asa. Demikian pula dengan orang yang malas ketika melihat temannya yang rajin menjadi alim dan dalam ilmunya. Ini

artinya, penderitaan yang diakibatkan kelalaian bersumber dari lezatnya kemalasan.

Semua orang bijak bersepakat bahwa kebajikan tidak mungkin diraih melalui sikap santai dan bermalas-malasan. Siapa yang mencicipi buah kemalasan pasti akan menjauhinya. Sebaliknya, siapa yang mencicipi lezatnya buah kesungguhan pasti tidak akan menghiraukan setiap rintangan yang menghadang.

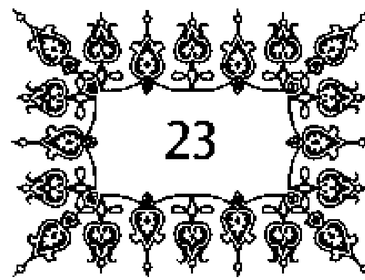
Orang yang mempunyai hati nurani pasti sadar bahwa dirinya tak boleh bersikap main-main. Bahwa ia di dunia seperti seorang pekerja atau pedagang. Bahwa kesempatan untuk beramal, bila dibandingkan dengan lamanya waktu di alam kubur, hanyalah seperti sekejap mata. Apalagi bila dibandingkan dengan kehidupan akhirat yang kekal. Ketika sudah di surga atau neraka, tak ada yang bisa dilakukan.

Salah satu obat paling mujarab untuk mengobati penyakit ini adalah merenungi kisah perjalanan hidup orang-orang yang giat dan rajin. Sungguh mengherankan orang yang memilih jadi penganggur di musim keberuntungan, dan tidak cepat-cepat ambil bagian saat hasil panen melimpah.

Farqad berkata, "Kalian mengenakan baju santai sebelum bekerja. Coba lihat para pekerja yang tengah memeras keringat; saat bekerja mereka mengenakan pakaian paling jelek, tetapi usai bekerja mere-

ka lalu mandi dan mengenakan dua baju bersih sekaligus. Sementara kalian tetap saja mengenakan baju santai sebelum bekerja."[49][]

[49]*H̲ilyah al-'Awliyâ'*, 3/47, melalui jalur Ibn Syûdzab, dari Farqad al-Subkhî.



Mengenali Aib Diri

SETIAP ORANG PASTI mencintai dirinya sendiri. Dan, setiap yang dicintai, aibnya pasti sulit dikenali, kecuali bagi orang yang memiliki pandangan kuat dan jeli, memiliki semangat juang yang gigih, dan mantap untuk menaklukkan diri sendiri. Orang semacam ini akan memosisikan diri sendiri sebagai musuh yang harus dilawan, sehingga bisa diungkap segala aib dan keburukannya.

Berkatalah Iyâs ibn Mu'âwiyah, "Siapa tidak mengenali aib dirinya, pastilah ia orang bodoh." Seseorang bertanya, "Lalu, aibmu sendiri apa?" Spontan ia menjawab, "Banyak bicara."

Peristiwa Iyâs di atas tergolong langka. Umumnya, manusia sulit mengenali aibnya sendiri. Saya tidak bermaksud mengatakan bahwa ia tidak mengenali aib. Sebab, setiap orang berakal yang melaku-

kan perbuatan tercela pasti tahu bahwa perbuatannya tercela. Apa yang saya maksudkan di sini adalah aib rohani, yang sebagaimana penyakit rohani, tidak ada gejala pasti yang bisa dideteksi, dan tidak bisa dipantau langsung oleh dokter, *dus*, tidak ada resep untuk mengobatinya.

Kecintaan terhadap diri sendiri menghalangi seseorang untuk memandang aibnya yang tersembunyi, sebagaimana diungkap sebuah syair:

Pandangan kerelaaan kaburkan segala cela
Pandangan kemurkaan beberkan apa adanya

Diceritakan, dua orang bersahabat sangat akrab. Ketika hendak perpisah, seorang di antara mee reka berkata, "Katakan apa saja aib diriku?" Yang lain menjawab, "Tanyakan kepada orang lain saja, jangan kepadaku! Sebab, aku memandangmu dengan pandangan kerelaan."

Jika aib diri bersifat rohaniah, dan setiap insan melihat aib dirinya bukan sebagai aib, lalu bagaimana cara mengenalinya? Jawabannya, ada tujuh cara.

Pertama, memilih teman yang bisa mengkritik, yang bisa ditanyai segala hal tentang kejelekan dan aib dirinya. Ketika teman itu membeberkan segala aibnya, ia pun harus antusias dan bangga mendengarkannya, tidak menunjukkan rasa sedih dan ke-

cewa sehingga teman itu tidak mengurangi apa yang ingin diungkapkannya. Bahkan, ia harus berkata, "Jika masih ada yang kausembunyikan dariku, berarti kau menipuku!"

Kedua, mencari tahu apa yang dikatakan tetangga dan kawan-kawannya tentang dirinya, juga tentang pujian dan cercaan mereka.

Ketiga, memperhatikan apa yang dikatakan oleh musuh. Sebab, musuh adalah pencari aib. Dari sisi ini, orang dapat mengambil manfaat dari musuhnya, manfaat yang tidak mungkin didapat dari temannya. Jika teman menutupi aib dan kekurangannya maka musuhlah yang akan membeberkannya. Ketika aib yang didapat dari musuhnya telah dikenalinya, tentu ia akan menjauhinya.

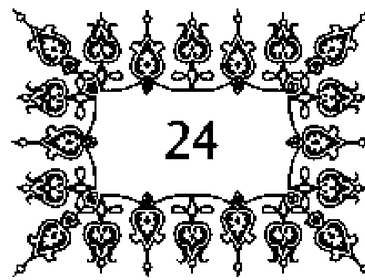
Keempat, membayangkan perbuatan dirinya dilakukan orang lain. Jika dipandang baik, lakukanlah, jika dipandang buruk, tinggalkanlah!

Kelima, memikirkan dengan akal sehat segala dampak dan akibat perilaku dirinya. Dengan begitu, ia akan melihat aib sebagai aib, kebaikan sebagai kebaikan. Pikiran yang jujur pasti akan diikuti dan ditaati.

Keenam, meletakkan setiap perbuatannya dalam koridor syariat, dalam kerangka akal sehat, dan menempatkannya dalam kerangka keadilan. Dengan be-

gitu, ia akan tahu mana yang utama dan mana yang hina.

Ketujuh, membaca riwayat hidup ahli kebaikan, kemudian membandingkan perbuatan mereka dengan perbuatan dirinya. Dengan demikian, ia akan tahu bahwa kekurangan menorehkan aib yang harus ia jauhi, dan jangan mengerjakan perbuatan buruk.[]



Cita-Cita Rendah

JIKA CITA-CITA RENDAH adalah watak, itu tidak bisa disembuhkan. Tetapi, jika itu akibat pergaulan dengan orang yang bercita-cita rendah, atau karena dikuasai watak bercampur hawa nafsu, itu masih mungkin diobati dan disembuhkan. Caranya, memutus hubungan dengan orang yang bercita-cita rendah, bersikap antipati kepada mereka, lalu menjalin hubungan baru dengan orang yang bercita-cita tinggi.

Di samping itu, ia mesti memikirkan segala akibat, hasil, dan masa depan perilaku masing-masing orang yang bercita-cita tinggi dan yang bercita-cita rendah. Misalnya, merenungkan apa yang dituturkan 'Abd al-Shamad, "Seorang yang giat berusaha mea ninggal dunia, dan meninggalkan satu ciri pelajaran berharga. Orang-orang berkata kepadanya, 'Hari ini kau meninggal dunia, tetapi kau akan hidup dalam

kenangan sepanjang masa.' Cerita ini akan menghentak kesadaranmu mengenai masalah ini."

Siapa yang berpikir mengenai orang-orang yang bercita-cita tinggi pasti mengetahui bahwa mereka adalah seperti dirinya juga, baik asalnya maupun sebagai manusia. Yang berbeda adalah bahwa dirinya lebih suka dan tak bisa lepas dari pola hidup berleha-leha dan menganggur. Ia hanya duduk berpangku tangan, sementara mereka berlari, memacu diri tanpa mengenal lelah. Padahal jika ia mau menggerakkan kaki dengan penuh semangat, ia pun akan mencapai apa yang mereka capai, sebagaimana diungkap syair:

Jika kau takjub pada seorang manusia
Maka jadilah kau seperti dia
Yang kau takjubkan jadi niscaya

Tak ada tirai penghalang
Menuju kebaikan dan kemuliaan
Asal kau mau menapak jalan

Demikian pula orang yang merenungkan kisah ulama-ulama salaf. Ia akan melihat dengan nyata bahwa para ulama dan fukaha berasal dari beragam kalangan; dari orang terpandang, orang lemah, bahkan orang marginal. Hanya, karena cita-cita mereka

setinggi langit maka kaki mereka pun melesat dari permukaan bumi.

Kalau saja orang yang rendah cita-cita itu mau memikirkan risiko dan segala kemungkinan buruk yang akan menimpa dirinya, pasti ia akan menganggap cita-cita rendah itu sebagai musuh yang harus diperangi. Tidak akan ia biarkan dirinya terjerat cita-cita rendah, menyesal karena kehilangan banyak kebaikan, dan nama baiknya jatuh di mata manusia, meskipun untuk itu ia harus rela meninggalkan pola hidup berleha-leha. Bukankah kejatuhan harga diri di mata manusia adalah sepedih-pedihnya derita?

Sementara itu, orang yang bekerja tanpa mengenal lelah akan merasakan kepuasan mengalir dalam dirinya. Puas, karena di mata manusia ia tidak dipandang hina, juga karena ia memperoleh pangkat yang tinggi di dunia sebelum pangkat di akhirat kelak. Dan, itu membuatnya lupa akan pahit getirnya kepayahan. Seolah-olah, kepayahan tidak mengenal kepuasan, dan kepuasan tidak mengenal kepayahan.

Anas meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Seorang penduduk neraka yang ketika di dunia paling berlimpah kenikmatan, didatangi malaikat. Setelah dicelupkan satu kali ke dalam api neraka, ia lalu ditanya, 'Wahai Anak Âdam, apakah kamu per-

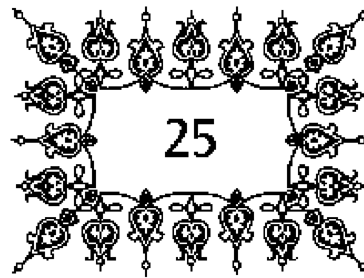
nah melihat kebaikan? Apakah kamu pernah merasakan kebahagiaan?' Ia menjawab, 'Demi Allah, tidak, wahai Tuhanku.'

"Kemudian, seorang penduduk surga, yang ketika di dunia hidupnya paling sengsara, juga didatangi malaikat. Setelah dimasukkan satu kali ke dalam surga, ia lalu ditanya, 'Wahai anak Âdam, apakah kamu pernah melihat kesengsaraan? Apakah kamu pernah merasakan penderitaan?' Ia menjawab, 'Demi Allah, tidak pernah, wahai Tuhanku! Aku tidak pernah merasakan kesengsaraan, tidak pula melihat penderitaan.'"

Ini artinya, ketika kepayahan terlewati, kebahagiaan akan mengabadi. Sebaliknya, ketika kebahagiaan terlewati, penyesalanlah yang akan mengabadi.[]



Ketika kepayahan terlewati,
kebahagiaan akan mengabadi.
Sebaliknya, ketika kebahagiaan terlewati,
penyesalanlah yang akan mengabadi.



Melatih Diri

SEHAT ITU FITRAH, sementara sakit itu 'petaka' yang muncul tiba-tiba. Setiap manusia dilahirkan dengan fitrah ini. Jadi, *riyâdhah* atau melatih diri hanya bisa dilakukan ketika kondisi sedang normal. Tak ada gunanya melatih diri yang sedang 'liar'. Binatang buas, bagaimanapun sudah dididik pada waktu kecil, setelah besar tetaplah buas. (Baca cerita berjudul "Siapa yang Memberitahu kalau Bapakmu Srigala").

Dalam diri setiap manusia terpendam tiga potensi atau kekuatan: nalar, nafsu, dan amarah. Orang yang diberi anugerah kemuliaan ilmu oleh Allah tentu berusaha untuk mengembangkan potensi nalarnya hingga ke titik sempurna. Sebab, potensi inilah yang menjadikan manusia lebih utama dalam pandangan Allah dibandingkan dengan binatang, sekaligus lebih menyerupai malaikat.

Di samping itu, potensi ini juga menjadi pengendali bagi dua potensi lainnya, yakni potensi nafsu dan potensi amarah. Kedudukannya dalam diri manusia ibarat penunggang kuda. Karena itu, ia harus mampu mengendalikan kuda itu ke arah mana yang ia inginkan. Bahkan, jika perlu, ia bisa memberinya pelajaran. Begitulah, potensi nalar mesti mengungguli potensi lainnya, menggunakan dan menahan sesuai kehendaknya. Inilah tipe manusia sejati, manusia sebenar-benar manusia.

Plato mengatakan, "Manusia sejati adalah manusia yang menjadikan potensi nalarnya sebagai potensi dominan." Artinya, jika potensi nafsu yang melampaui, berarti ia telah keluar dari watak kemanusiaannya, turun ke watak kebinatangan. Barang siapa melepas hawa nafsunya di padang gembala, lalu membuka kendalinya, berarti ia telah lepas dari jati dirinya, *dus*, lebih rendah kedudukannya dibanding binatang. Sebab, watak kebinatangan yang sejatinya ia lawan, malah dijadikan wataknya. Demikian pula, apabila manusia dikuasai potensi amarah, ia akan menjadi hewan buas atau pemangsa yang kelaparan.

Karena itu, setiap manusia mesti melatih diri untuk memerangi potensi nafsu, menaklukkan potensi amarah, mengikuti potensi nalar, sehingga ia mende-

kati malaikat, dan terbebas dari perbudakan potensi nafsu maupun amarah.

* * *

Melatih diri harus dilakukan secara pelan-pelan, setahap demi setahap, tak perlu keras-keras atau terlalu ketat. Biarkan diri kadang ingin, kadang enggan. Namun demikian, upaya melatih diri ini dapat dibantu dengan banyak cara; banyak bergaul dengan orang-orang pilihan, menjauhi orang-orang jahat, mengkaji Al-Quran dan hadis, merentangkan pikiran ke surk ga dan neraka, dan meneliti biografi orang-orang bijak dan ahli zuhud.

Seorang ulama salaf sangat menyukai makan buah manis. Maka, ia siapkan buah manis itu dan memakannya setiap selesai mengerjakan shalat malam.

Al-Tsawrî makan apa saja yang ia inginkan, tetapi ia menjalani ibadahnya sepanjang malam hingga Subuh. Setelah itu ia akan berkata, "Orang Negro menyuapi anaknya."

Demikianlah ahli hakikat melatih diri secara berproses, sampai akhirnya mereka mampu menguasai dan menundukkannya. Seorang tetangga Mâlik ibn Dînâr bercerita.

"Suatu malam aku mendengar Mâlik ibn Dînâr berbicara sendiri, 'Nah, begini seharusnya!' Keesokan paginya, aku bertanya, 'Saya lihat tak seorang pun di rumahmu tadi malam. Lalu, dengan siapa kamu berbicara?' Ia menjawab, 'Nafsu dalam diriku minta makan, tetapi aku menolaknya. Lalu kuharamkan ia makan tiga hari tiga malam. Setelah tiga hari terlewati, malamnya aku menemukan sesobek roti kering. Aku bergegas menghampirinya, dan kukatakan pada nafsuku, 'Tenanglah! Ini, kamu kuberi sepotong roti basah, makanlah!' Ia menjawab, 'Cukup!' Dan, aku pun berkata, "Nah, begini!"

Jika nafsu mendapati dirimu giat, ia akan giat Tetapi, jika ia mendapati dirimu malas, ia ingin agar kamu terus malas, sebagai diungkap sebuah syair:

Begitu seorang dermawan
mengenal sifat kedermawanan
ia akan ketagihan dan takut kehilangan

Cara lain untuk melatih diri adalah mengintrospeksi setiap perbuatan dan perkataan, dosa dan kekurangan. Manakala latihan ini sempurna, diri akan memuji jerih payah yang sebelumnya ia caci-maki.

Berkata Tsâbit al-Banânî, "Dua puluh tahun lamanya kuarungi malam dengan penderitaan, dua pu-

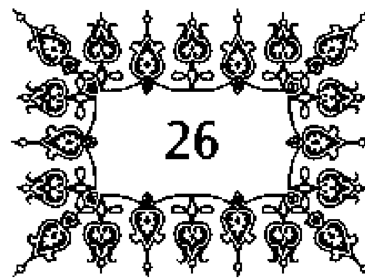
luh tahun kemudian kujalani malam dengan kebahagiaan."

Berkata pula Abû Yazîd, "Tak henti-hentinya kusetir diriku menuju Allah seraya menangis, sampai akhirnya aku tertawa."

Senada dengan itu, seorang penyair menulis:

Setiap mata terbuka
Tak henti-hentinya kumenangis dan tertawa
Sampai kubilas bulu mataku dengan darah

Tetapi setelah itu, jangan lupa memenuhi apa yang menjadi haknya, antara lain, memenuhi apa saja keinginannya asal tidak tercela, dan tidak menghalangi tercapainya tujuan *riyâdhah*. Sebab, jika semua keinginannya dicegah, hati akan buta, semangat akan mengendor, ibadah pun dilakukannya dengan terpaksa. Bukankah porsi diri di sisi Allah lebih besar dibanding porsi ibadah? Itulah sebabnya kenapa Allah memberi keringanan kepada musafir untuk tidak berpuasa. Misteri ini hanya mungkin dipahami oleh ulama yang benar-benar mendalam ilmunya.[]



Melatih Anak

MEMBENTUK PERILAKU BAIK paling tepat dilakukan pada waktu kecil. Jika anak dibiarkan tumbuh dan berkembang mengikuti tabiatnya semata, apalagi kalau tabiat itu sudah mengeras, tentu akan sulit dibimbing kepada kebaikan, sebagaimana diungkapkan sebuah syair:

Jika sebatang ranting kau tegakkan
Ia akan lurus
Tetapi jika sebatang kayu
Ia tak kan lunak

Pada masa muda tatakrama
Pelan-pelan mungkin diterima
Tetapi pada masa tua tidaklah berguna

Cukup penting latihan dilakukan secara rutin dan kontinyu, terutama pada anak-anak, agar ia ter-

biasa melakukan yang baik-baik. Diungkapkan dalam syair:

Jangan lalaikan mendidik anak
Meski ia mengeluh kelelahan

Seperti halnya dokter yang harus mengenali pasiennya terlebih dahulu—usia, status, dan waktunya—sebelum mengobatinya, begitulah seharusnya latihan diberikan kepada seseorang disesuaikan dea ngan tingkat keadaannya. Anak-anak, apakah akan berhasil atau tidak, gejalanya sebenarnya sudah terlihat sejak usia dini. Anak yang cerdas, dengan sendirinya, memiliki perhatian yang tinggi terhadap belajar, sementara bagi anak yang bodoh, belajar dianggap berguna. Ini sama dengan orang rendahan yang bagaimanapun dilatih tetap saja tidak akan pandai. Tetapi, siapa pun mereka, anak mestilah didampingi dan diperhatikan.

Seseorang berkata kepada Sufyân al-Tsawrî, "Kami memukuli anak-anak agar mau mengerjakan shalat." Ia menjawab, "Jangan, buatlah mereka senang mengerjakan shalat!"

Zubayd al-Yâfî malah berkata kepada anak-anaknya, "Siapa di antara kalian mengerjakan shalat, kuberi lima hadiah."

Ibrâhîm ibn Adham berkata, "Kepada masing-masing anakku kuminta menyebutkan hadis. Setiap hadis kuhargai satu dirham. Ternyata berhasil, mereka pun lalu giat mencari hadis."

* * *

Harus disadari orangtua bahwa anak adalah amanah Allah. Karena itu, jauhkan dia sejak dini dari teman yang buruk, jangan biasakan berlaku tidak baik, dan dekatkan dengan kebaikan. Sebab, hatinya masih kosong, apapun yang dilontarkan ke sana akan langsung diterima. Tanamkan kecintaan untuk bersikap malu dan dermawan.

Ceritakan kepadanya kisah orang-orang saleh. Jauhkan dari cerita seronok, sebab itu adalah sumber bencana dan benih kerusakan. Jika ia terlanjur berbuat salah, lupakan kesalahannya, dan jangan beberkan kepada gurunya. Tegurlah ia dengan halus.

Jangan biarkan anak-anak terlalu banyak makan dan tidur. Biasakan ia bantu-bantu di dapur atau merapikan tempat tidur, agar badannya sehat dan bugar. Latihlah juga berolah raga, seperti joging dan jalan santai. Ajarilah sopan santun, misalnya jangan membelakangi orang, jangan beringus atau beruap di depan orang. Jika ia sangat bergantung pada satu sifat buruk, palingkan segera darinya sebelum sifat itu

mendarah daging. Bahkan, tidak apa-apa dipukul, jika cara halus sudah tidak mempan..

Luqmân berkata kepada anaknya, "Anakku, pukulan orang tua terhadap anaknya ibarat pupuk bagi tanaman."

Ketika melihat bayi sedang menetek, perlakukan dengan halus. Sebab, Ibn 'Abbâs berkata, "Bagi bayi, menetek menambah kecerdasan."

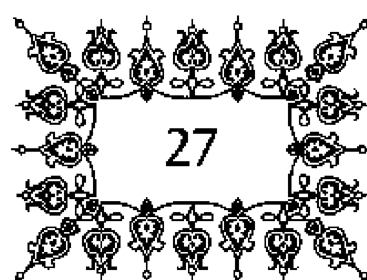
* * *

Kata orang-orang bijak, "Anak usia tujuh tahun adalah bunga hidupmu, juga pelayanmu. Pada usia empat belas tahun, jika ia diperlakukan dengan baik, niscaya akan menjadi temanmu, tetapi jika ia diperlakukan dengan buruk, niscaya akan menjadi musuhmu."

Jangan pukul anak yang sudah balig, juga jangan perlakukan dengan buruk. Sebab, saat itu ia sedang berusaha memantapkan jati dirinya, berusaha lepas dari pengaruh orang tuanya. Jika sampai umur dua puluh tahun anak masih belum baik, ia sulit diharap menjadi baik, kecuali didampingi secara serius dan terus-menerus.[]



Anak usia tujuh tahun adalah
bunga hidupmu, juga pelayanmu.
Pada usia empat belas tahun, jika ia
diperlakukan dengan baik, niscaya
akan menjadi temanmu, tetapi jika ia
diperlakukan dengan buruk, niscaya
akan menjadi musuhmu.



Melatih Sanak Famili dan Berlaku Baik kepada Mereka

KETIKA SANAK FAMILIMU melihatmu lebih kaya dan lebih terhormat dibanding mereka, mereka akan iri kepadamu. Sementara, kamu tidak bisa memutus hubungan kefamilian dengan mereka, karena itu dilarang agama. Di sinilah kamu mesti mencari jalan keluar yang bijak. Di satu sisi, kamu harus tetap berlaku baik kepada mereka, di sisi lain, kamu harus merahasiakan keadaanmu dari mereka.

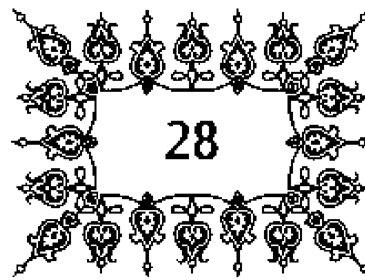
Kesalahan besar yang sering dilakukan orang adalah pilih kasih terhadap mereka; sebagian diberi sebagian yang lain tidak. Jika tetap akan dilakukan, lakukanlah dengan ekstra hati-hati dan tersembunyi agar tidak memancing kebencian mereka yang tidak diberi.

Adapun mengenai pembantu, mereka hakikatnya adalah penguasa bagi tuan mereka, karena urusan makan dan minum ada di tangan mereka. Karena itu, selaku tuan mereka, kamu harus berlaku baik agar mereka tidak membunuhmu. Bazar Jmhr mengatakan, "Kami adalah raja bagi rakyat. Dan, pembantu kami adalah raja bagi keselamatan kami. Tak ada alasan bagi kami untuk membedakan mereka, bahkan harus bersikap lembut." Tetapi, sebagai raja mereka, kau harus menjaga status dan wibawa. Berbuatlah baik kepada mereka melebihi yang lain, sebab keselamatanmu bergantung pada mereka. Merekalah yang menyiapkan makanan dan minuman untukmu.

Memang dilematis. Jika pembantumu cerdik bisa saja ia licik. Ia mungkin menyimpan maksud tertentu yang tidak kamu ketahui, lalu secara tiba-tiba memperdayakanmu. Jika pembantumu bodoh, ia tidak bisa melayani kebutuhanmu dengan baik, sebab tidak akan mengerti apa maumu. Karena itu, tindakan paling tepat adalah membagi tugas; yang cerdas menangani urusan luar rumah, sementara yang kurang cerdas menangani urusan dalam rumah. Dengan begitu, semua urusan dapat ditangani sesuai tujuan.

* * *

Demikian juga, jangan biarkan anak yang sudah balig berbaur dengan gadis-gadis belia, khawatir dorongan nafsu dan keluguan anak-anak membuatnya lupa batas antara halal dan haram. Ini masalah mendasar yang tidak bisa diabaikan begitu saja. Sebab, jika terlanjur terjadi, akan sangat sulit mengobatinya.[]



Tata Pergaulan

KARENA WATAK SETIAP orang tidak sama, maka untuk berlaku baik kepada mereka tidak semudah yang terbayangkan. Karena itu, orang yang berpikiran sehat akan memilih uzlah sebagai jalan terbaik, jika hal itu memungkinkan. Sebab, hanya dengan uzlah ia akan menemukan ketenangan jiwa yang tak terkira.

Tetapi, jika harus hidup bermasyarakat, ia harus berlaku lemah lembut kepada mereka, memenuhi hak-hak mereka seraya mengabaikan hak-hak sendiri, penuh pengertian kepada mereka yang awam, memaafkan mereka yang zalim, dan mengajak mereka yang sombong duduk bersama di satu majelis. Tindakan terbaik untuk menarik simpati mereka adalah bertoleransi dan banyak memberi. Dengan tindakan ini, ia akan dapat melunakkan hati mereka yang membangkang. Disebutkan dalam sebuah ha-

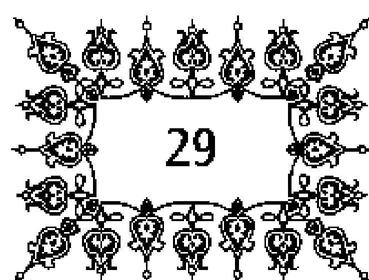
dis, "Berlaku lemah-lembut kepada manusia adalah sedekah."

* * *

Jika seorang alim diberi ujian oleh Allah untuk hidup di tengah-tengah masyarakat awam, ia mesti bersikap waspada dan ekstra hati-hati. Sebab, mereka mempunyai kepentingan yang berbeda-beda. Di antara mereka mungkin ada yang menyukai sesuatu yang justru dibenci oleh yang lain, atau jengkel terhadap sesuatu karena dianggap salah, padahal menurut yang lain itu benar.

Di antara mereka juga ada yang—karena kebodohannya—sulit menerima apa yang dikatakan ulama. Terhadap orang semacam ini, seorang ulama sed bisa mungkin menjauhkan diri. Sebab, bergaul dengan mereka akan mencorengkan aib, tidak dihargai, dan dihinakan ilmunya. Jika ahli maksiat melihat ulama itu tertawa atau makan atau mendengar ia kawin lagi maka dengan gampang ia akan dituduh sebagai ulama yang tidak mampu menahan diri. Karena itu, waspadalah terhadap mereka, karena orang-orang seperti merekalah yang telah membunuh nabi-nabi Allah sebelumnya. Jika terpaksa harus berkumpul dengan mereka, batasi pembicaraan, jangan menyinggung perasaan mereka, jangan membebani me-

reka sesuatu yang belum siap mereka terima. Kalau tidak begini, jarang ada yang selamat dari mereka.[]



Riwayat Hidup Teladan

ORANG BAIK DITANDAI dengan pendidikannya yang baik. Kemampuannya diasah sejak kecil, begitu pula penajaman akalnya. Bukankah kecerdasan tumbuh sejak usia dini? Allah berfirman, *Dan, sesungguhnya telah Kami anugerahkan kepada Ibrâhîm kecerdasannya sejak sebelumnya* (al-Anbiya: 51).

Ia juga diberi potensi oleh Allah berupa cita-cita yang tinggi dan kemuliaan jiwa. Potensi inilah yang kemudian mendorongnya meraih kemuliaan dan mencegahnya terpuruk ke lembah kehinaan. Ketika sedang bermain dengan teman-temannya, ia cenderung menjadi pemimpin bagi mereka. Ia tumbuh dengan sikap dan perilaku yang luhur tanpa harus belajar, berhias sifat malu tanpa harus ditakut-takuti atau diancam. Setiap latihan yang diberikan, walau hanya sebentar, langsung melekat. Ia seperti baja

yang langsung tajam dengan sekali asahan, bukan seperti besi yang harus diasah berkali-kali.

Ketika pikirannya mulai aktif, mulai membuat kesimpulan-kesimpulan tentang Zat Sang Pencipta, mulai sadar mengapa dan untuk apa ia diciptakan, apa pesan-pesan Tuhan kepadanya, dan ke mana akhir kehidupannya, ia pun lalu bangkit mencari ilmu hingga dapat mengungkap hakikat dari semua itu. Ia lalu tahu bahwa tak ada yang lebih utama dibanding ilmu dan amal, sebab hanya dua hal itulah yang dapat mendekatkan dirinya kepada Allah Swt. Karena itu, ia kerahkan seluruh kekuatan dirinya, ia bangkitkan niat dan semangatnya, demi kesempurnaan ilmu dan amal tersebut.

Kaulihat sebagian orang merasa puas dengan hanya satu disiplin ilmu. Ada yang menghabiskan umurnya dengan ilmu Nahwu (tata bahasa Arab), ada yang menghabiskannya dengan hadis. Tetapi, baginya semua ilmu haruslah dicari. Hanya saja, ia sadar bahwa umurnya tak mungkin muat untuk mempelajari ilmu seluruhnya. Karena itu, ia hanya mencari ilmu yang ia butuhkan sebagai bekal perjalanannya menuju Allah Swt., lalu mengamalkannya.

Kaulihat ia benar-benar disiplin menjaga umurnya agar tidak berlalu sia-sia, sementara apa yang ia tuju belum tercapai. Ia tidak membuang-buang wak-

tu untuk sesuatu yang tidak penting. Waktu senggangnya hanya ketika tidur dan makan. Ia sadar betul, betapa singkatnya kehidupan dunia ini, sebagaimana diungkap sebuah syair:

Tunaikan hajatmu segera
Umurmu hanya sebatas pengembara

Kencangkan kuda pacuanmu
Capailah garis finis di depanmu
Niscaya mereka takluk di belakangmu

Ia selalu giat mengisi waktunya dengan sesuatu yang bermanfaat, menaklukkan hawa nafsunya, menekuni ilmu yang dipandang penting dan berguna. Tujuannya jelas dan mantap, hatinya bersih dan tidak disibukkan oleh sesuatu yang sia-sia. Seluruh indranya dikerahkan untuk taat kepada Tuhannya. Apa yang dianugerahkan Allah cukuplah baginya, tin dak butuh pemberian makhluk, dan menjauhkan diri dari harta mereka demi menjaga kehormatan dirinya. Tetapi, jika makhluk yang merasa tidak membutuhkan dirinya, mereka akan binasa. Karena itu, peringatannya adalah sumber keselamatan mereka.

Jika ia hidup bersama masyarakat, ia akan berusaha menyadarkan mereka tanpa pamrih, tanpa harus diberi imbalan oleh mereka. Jika masyarakat me-

minta pertimbangannya, ia segera menyambut mereka dengan nasihat-nasihat, walaupun sebenarnya ia sibuk dengan dirinya sendiri, dan ingin pergi meninggalkan mereka. Sebenarnya, ia ingin sekali menyatukan tekad untuk menjalani setiap detik waktunya hanya menuju Allah, menambah bekal amal sebanyak mungkin hingga akhir hayatnya. Ia juga ingin mengajarkan ilmu, agar setelah wafat kelak, ia tetap hidup bersama ilmu yang diajarkannya itu.

Ia juga hidup zuhud, makan sekadar untuk memulihkan tenaga. Bila ingin berpuas-puas, ia melakukannya sebatas yang dibolehkan agama, dan dengan tujuan agar ia mampu menunaikan semua beban dan tanggung jawabnya. Ia juga tak henti-hentinya menajamkan mata hatinya pada Allah hingga ia terpesona dan jatuh cinta, yang lalu tumpah dan menenggelamkannya ke dalam samudera ibadah. Hanya tubuhnya yang bersanding dengan makhluk, sementara hatinya bermesra dengan Allah. Dan, ia adalah sekuntum bunga-Nya di muka bumi.

Jiwa para *murîd* (orang yang bertekad menuju Allah) bernapas dengan menghirup udara salah seorang di antara mereka, juga dengan lafaz-Nya. Kea tulusan mereka menyemerbak setelah terkuburnya salah seorang di antara mereka yang berpulang ke hap dirat Allah Swt. Dengan kekuasan-Nya, tanah peku-

buran mereka menyimpan wibawa. Dan, setiap *murîd* yang mengenang amal mereka pasti bertambah kokoh kesabarannya.

Ahli takwa adalah bintang-gemintang di ufuk kiamat. Mereka laksana matahari Allah swt., atau bulan-Nya.

Dengan keluasan fadilah-Nya, semoga Allah Swt. senantiasa memberi kita petunjuk untuk mengikuti dan menyusul langkah mereka. Dialah Zat Yang Maha Mendengar lagi Mahadekat dengan hamba-Nya. Semoga salawat dan salam tetap tercurah atas junjungan kita, Muhammad, segenap keluarganya, dan sahabat-sahabatnya.[]

Indeks Hadis dan *Âtsâr*

1. Ibn 'Abbâs, "Berbahagialah, wahai Amirul Mukminin; Kau telah memimpin kami dengan adil." (*Âtsâr*, bab 20).
2. Sufyân al-Tsawrî, "Apakah kamu ingin benar-benar takut kepada Allah?" (*Âtsâr*, bab 20).
3. Ibn 'Abbâs, "Jagalah Allah, niscaya Dia menjagamu." (Hadis, bab 20).
4. Ibn Mas'ûd, "Apabila di antara kalian terpesona pada seorang wanita, ingatlah aib dan kekurangannya!" (*Âtsâr*, bab 4).
5. Abû Dzarr, "Jika salah seorang diantara kalian sedang marah saat berdiri maka duduklah!" (Hadis, bab 13).
6. Ibn 'Abbâs, "Jika salah seorang di antara kalian sedang marah maka diamlah!" (Hadis, bab 13).
7. Abû al-Yasr, "Aku berlindung kepada Engkau agar setan tidak menimpakan sesuatu yang buruk padaku saat aku menghadapi kematian." (Hadis, bab 20).

8. Abû Hurayrah, "Akulah sebaik-baik sekutu, siapa beramal..." (Hadis, bab 16)
9. Mahmûd ibn Lubayd, "Satu hal yang paling aku cemaskan atas diri kalian adalah syirik kecil." (Hadis qudsi, bab 16).
10. Mâlik ibn Dînâr berkata, "Sebagaimana rumah bila tidak dihuni akan roboh, begitulah hati bila tidak bersedih." (Hadis, bab 18).
11. Abû Hurayrah, "Ada tiga kelompok manusia yang akan diadili pertama kali oleh Allah kelak di hari kiamat" (Hadis, bab 16).
12. Nabi Nûh a.s. tinggal di gudang gandum selama sembilan ratus lima puluh tahun... (Hadis, bab 5).
13. Farqad, "Kalian mengenakan baju santai sebelum bekerja." (*Âtsâr*, bab 22).
14. 'Umar Ibn al-Khaththâb, "Sungguh, amal itu tergantung niat, dan setiap orang akan memperoleh sesuai niatnya." (Hadis, bab 16).
15. Ibn Mas'ûd berkata, "Sungguh, tak ada orang yang lebih kubenci yang pernah kulihat selain penganggur yang tak melakukan apa-apa." (Hadis, bab 22).
16. Sulaymân ibn Shurd, "Sungguh aku tahu ada sebuah kalimat yang bila dia ucapkan, pasti akan hilang apa yang dialaminya." (Hadis, bab 13).
17. 'Abd Allâh ibn 'Umar, "Waspadailah sifat kikir, sebab ia telah mencelakakan ..." (Hadis, bab 7)
18. Mâlik ibn Dînâr, "Seberapa besar kadar kesedihanmu terhadap dunia..." (*Âtsâr*, bab 18).

19. Sufyân al-Tsawrî, "Jangan, buatlah mereka senang ..." (*Âtsâr*, bab 26).
20. Ibn 'Abbâs berkata, "Jika sikap lamban menyatu dengan sikap malas maka hasilnya adalah kemiskinan." (*Âtsâr*, bab 22).
21. 'Abd Allâh ibn 'Umar, "Dua hal tak pernah menyatu dalam diri seorang mukimin..." (Hadis, bab 7).
22. Al-Fudhayl ibn 'Ayâdh, "Ketakutan lebih utama daripada harapan..." (*Âtsâr*, bab 20).
23. Al-Zubayr ibn al-'Awâm "Kalian telah mewarisi penyakit umat sebelum kalian..." (Hadis, bab 11).
24. 'Amr ibn Maymûn, "Nabi Mûsâ a.s. melihat seorang laki-laki di Arasy..." (*Âtsâr*, bab 11).
25. Ibn 'Abbâs, "Dua rakaat yang disertai semangat berpikir ..." (*Âtsâr*, bab 17).
26. Ibn 'Abbâs berkata, "Bagi bayi, menetek menambah kecerdasan." (Hadis, bab 26).
27. Al-Hasan al-Bashrî, "Kematian akan mengungkap semua kejelekan dunia. Karena itu, orang yang punya hati nurani tidak akan membiarkan dirinya larut dalam kebahagiaan." (*Âtsâr*, bab 21).
28. Abû Hurayrah "Allah Swt. berkata, 'Aku sesuai dea ngan persangkaan hamba-Ku." (Hadis qudsi, bab 20).
29. Tsâbit al-Banânî, "Dua puluh tahun lamanya kuarungi malam dengan penderitaan, dua puluh tahun kemudian kujalani malam dengan kebahagiaan." (*Âtsâr*, bab 25).

30. Di baju 'Umar terdapat dua belas tambalan. (*Âtsâr*, bab 5).
31. Ibn Mas'ûd, "Setiap perilaku berasal dari karakter seorang mukmin, kecuali khianat dan bohong." (Hadis, bab 10).
32. "Orang kuat bukanlah orang yang kuat bergulat, tetapi adalah orang yang mampu mengendalikan diri ketika sedang marah." (Hadis). 'Umar ibn 'Abd al-'Azîz, "Kalau saja aku tidak sedang marah, sudah kuhajar kau!" (*Âtsâr*, bab 13).
33. Ibrâhîm ibn Îsâ, "Belum pernah kujumpai orang yang begitu lama menderita seperti al-Hasan." (*Âtsâr*, bab 18).
34. Mûriq, "Aku tidak berkata-kata sepatah pun saat marah agar tidak menyesal saat hatiku sudah lapang." (*Âtsâr*, bab 13).
35. Mâlik ibn Dînâr, "Setiap perbuatan baik seseorang, sekecil apa pun, pasti akan membawa hasil." (*Âtsâr*, bab 22).
36. Abû Umâmah, "Setiap orang yang memerintah sepuluh orang, apalagi lebih, .." (Hadis, bab 6).
37. 'Abd Allâh, "Sekali seseorang memilih berbohong, Allah akan mencatatnya sebagai pembohong." (Ha" dis, bab 10, hal. ..).
38. Sufyân al-Tsawrî, "Telah berlalu kaum penunggang kuda yang gagah..." (*Âtsâr*, bab 22).

39. Abû al-Dardâ', "Salah satu ciri orang mengerti adalah pandangannya yang jauh menyangkut penghidupannya." (*Âtsâr*, bab 9).
40. Abû Mûsâ berkata, "Barang siapa berperang demi tegaknya agama Allah, ia di jalan Allah." (Hadis, bab 16).
41. Ibn 'Amr, "Tidaklah disebut bakhil orang yang menunaikan zakat." (Hadis, bab 7).
42. 'Abd Allâh ibn 'Umar, "Barang siapa di hatinya terdapat sebiji sawi kesombongan..." (Hadis, bab14).
43. Ka'b, "Jiwa orang muslim adalah burung yang bergantung di pohon surga..." (Hadis, bab 20).
44. Abû Hurayrah, "Celakalah para umara, celakalah para arif..." (Hadis, bab 6).
45. Abû Hurayrah, "Jangan marah..." (Hadis, bab 13).
46. "Iri hati tidak diperbolehkan kecuali kepada dua orang..." (Hadis, bab 11).
47. Ibn 'Amar, "Tak akan ada lagi penderitaan atas diri ayahmu setelah ini." (Hadis, bab 20).
48. Ibn Mas'ûd, "Tidak akan masuk surga orang yang di hatinya masih terdapat sebutir atom kesombongan. " (Hadis, bab 14).
49. Abû Hâzim, "Tidak akan baik hubungan manusia dengan manusia lainnya..." (*Âtsâr*, bab 16).
50. "Orang akan selalu memandang dirinya paling benar, sampai kemudian ia dicatat oleh Allah termasuk golongan orang yang angkuh, (*Âtsâr*, bab 14).

51. Jâbir, "Tidak akan mati salah seorang dari kalian kekcuali ia berbaik sangka kepada Allah Swt." (Hadis, bab 20).
52. Abû Dzarr, "Wahai Abû Dzarr, kamu lemah." (Hadis, bab 6).
53. Abû Dzarr, "Wahai Abû Dzarr, kuinginkan padamu apa yang kuinginkan padaku..." (Hadis, bab 6).
54. "Wahai Anak Âdam, ingatlah pada-Ku ketika kamu marah, niscaya Aku pun mengingatmu ketika kamu durhaka." (Hadis, bab 13).
55. Anas, "Seorang penduduk neraka yang ketika di dunnia ..." (Hadis, bab 24).
56. Abû Hurayrah dan Abû Sa'îd, "Allah *'Azza wa jalla* berfirman, 'Keagungan adalah jubah-Ku..." (Hadis qudsi, bab 14).

Indeks Nama

Tentang Penulis

Ibnu Jawzi—bernama lengkap 'Abdurrahmân ibn 'Alî ibn Muhammad ibn al-Jawzî al-Qurasyî al-Baghdâdî Abû al-Farj—adalah ahli sejarah dan hadis pada zamannya, dan sangat produktif menulis.[1] Lahir di Bagdad pada tahun 509 atau 510. Namanya dinisbatkan pada *masyra'ah al-Jawz.*

Beliau meninggal dunia pada tengah malam Jumat, 13 Ramadan 597 H di kediamannya, Bagdad, dan dikuburkan di pintu *Harb*, dekat kuburan Imam Ahmad ibn Hanbal—*rahimahu Allâh.*

Selain dikenal warak dan zuhud, beliau kuat dalam beargumen, cerdas, dan berani membela kebenaran. Suatu kali beliau menasihati gubernur, "Wa-

[1]*Al-A'lâm* karangan al- Zarkalî, 3/316-317, dan *Siyar A'lâm al-Nubalâ'*, 21/365.

hai Gubernur, ingatlah kepada Allah! Ketika berkuan sa, ingatlah keadilan Allah kepadamu dan saat menA jatuhkan hukuman, ingatlah kekuasaan Allah atask mu! Jangan kausembuhkan amarahmu dengan menyakiti agamamu!"

Beliau juga pernah berkata kepada khalifah, "Wahai Amirul Mukminin! Bila berbicara, aku takut kepadamu, namun jika diam, aku khawatir atasmu. Kuutamakan rasa khawatirku daripada rasa takutku. Ucapan pemberi nasihat: 'Takutlah kepada Allah!' len bih baik daripada ucapan: 'Kalian sekeluarga mendapat ampunan.'"

Dakwah dan Ceramah

Beliau sudah berceramah sejak berusia sepuluh tahun. Prestasinya mengungguli generasi sebelum dan sesudahnya. Dalam Siyar A'lâm al-Nubalâ', XXI, h. 367, al-Dzahabî berkomentar, "Tak diragukan lagi, Ibnu Jawzi amat piawai menyampaikan nasihat dan peringatan. Beliau mampu menggubah puisi yang indah dan prosa yang menawan secara spontan, merangkai kata dengan menakjubkan, serta bersenandung dan berbicara panjang lebar. Tidak ada orang yang setara sebelum dan sesudahnya. Nasihatnya mengalir dengan iringan komposisi yang menarik,

suara yang bagus, pengaruh yang meresap, dan tingkah laku yang terpuji."

Al-Dzahabî (h. 370) menambahkan, "Beliau sangat beruntung dan amat masyhur. Majelisnya dihadiri para penguasa, menteri, khalifah, dan imam. Ribuan orang datang ke pengajiannya."

Mûfiq al-Dîn Ibn Quddâmah bertutur, "Beliau adalah motivator paling unggul pada zamannya."

Ada sekitar tiga ratus karangan yang lahir dari tangan beliau, antara lain: *Talqîh Fuhûm Ahl al-Âtsâr fî Mukhtashar al-Sayr wa al-Akhbâr, al-Adzkiyâ' wa Akhbâruhum, al-Mawdhû'ât, Manâqib 'Umar ibn 'Abd al-'Azîz, Rûh al-Arwâh, Syudzûr al-'Uqûd fî Târîkh al-'Uhûd (manuskrip), Zâd al-Masîr fî Tafsîr, al-Muntazhim fî Târîkh al-Mulûk wa al-Umam (enam jilid), al-Dzahab al-Masbûk fî Sayr al-Mulûk (manuskrip), al-Humuqâ wa al-Mughfilîn, al-Wafâ fî Fadhâil al-Mushthafâ, Manâqib 'Umar ibn al-Khaththâb, Manâqib Ahmad ibn Hanbal, Gharîb al-Hadîts, al-Tahqîq*. Dan banyak lagi karya lain beliau dalam berbagai disiplin ilmu.[]

"Pada hari itu tidak ada gunanya harta dan anak. Kecuali orang-orang yang datang menghadap Allah dengan hati yang sehat."
(al-Syu'ara: 88-89)

Rohani yang sakit adalah pangkal segala macam krisis dalam kehidupan manusia.
Prof. Dr. Abu Hanifah

Buku ini ditulis ulama-psikolog klasik untuk menawarkan cara tepat mengatasi aneka problem spiritual, mencegah hawa nafsu agar tidak mengganggu, dan mengobati penyakit batin yang terlanjur menjangkit akibat menuruti hawa nafsu tersebut.

Pengobatan spiritual ini "diramu" dari ajaran Al-Quran dan sunnah, yang kemudian disajikan sebagai resep-resep ampuh untuk menghancurkan virus-virus rohani sekaligus menjaga kesehatan lahir dan batin.

Kehadiran buku ini ibarat cermin, setiap hari kita memerlukannya untuk berkaca diri. Setiap kita membuka dan merenungkan isinya, ia memantulkan nasihat untuk terus berbenah.

***

Mengobati penyakit rohani tentu tidak sama dengan mengobati penyakit jasmani. Dalam mengobati penyakit jasmani, inisiatif mungkin bisa muncul dari orang lain, tetapi dalam mengobati penyakit rohani diperlukan tekad dari si penderita sendiri.
Prof. Dr. Yunasril Ali,
penulis *Agar Shalat Jadi Penolongmu, Penyejuk hatimu*

zaman
asyik disimak dan kaya!

www.penerbitzaman.com